لذت ' ذائقہ اور صحت سے بھرپور سوغات
ماھنامہ
کچن
کراچی
جنوری 2015ء
قیمت -/100 روپے
جاڑوں کے چٹخارے ..... موسمِ سرما کی منفرد ذائقہ دار ڈشز

باربی کیو میکرونی

1۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبالیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

2۔ ایک فرائی پین میں تیل ڈال کر گرم کریں، پھر اس میں پیاز اور لہسن ایک ساتھ ڈال کر براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا گوشت ڈال کر 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں میدہ ڈال کر مزید 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں بیک پارلر مصالحہ مکس ساشے ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب ادرک اور پانی ڈال کر اس کو اُبال آنے تک پکائیں۔

3۔ اب اس کو ڈھک کر ہلکی آنچ پر 15 منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد چولہے سے اتار کر پہلے سے تیار شدہ بیک پارلر میکرونی کو اس میں اچھی طرح مکس کر کے گرما گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

- بغیر ہڈی کا مرغی کا گوشت : 300 گرام
- شملہ مرچ (لمبی کٹی ہوئی) : 1 عدد
- پیاز لمبی کٹی ہوئی درمیانی سائز کی : 1 عدد
- ٹماٹر لمبے کٹے ہوئے : 2 عدد
- کوکنگ آئل : 4 کھانے کے چمچ
- پانی : 3 کپ
- کارن فلور : 2 کھانے کے چمچ
- لہسن کٹا ہوا : 1 کھانے کا چمچ
- بیک پارلر باربی کیو میکرونی اور ریسپی مکس : 1 پیکٹ

فجیتا اسپیگھٹی

1۔ بیک پارلر اسپیگھٹی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبالیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور پھر ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

2۔ ایک فرائی پین میں تیل گرم کریں۔ لہسن ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد مرغی کا گوشت ڈال کر 3 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں مصالحہ مکس ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ کارن فلور پانی میں مکس کریں اور چمچ ہلاتے ہوئے آہستہ آہستہ فرائی پین میں ڈالیں۔ اب شملہ مرچ اور پیاز شامل کر کے مزید ایک منٹ تک پکائیں۔

3۔ اب لمبے کٹے ہوئے ٹماٹر اور پہلے سے تیار شدہ اسپیگھٹی اچھی طرح ملا کر گرما گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

- بغیر ہڈی کا مرغی کا گوشت : 300 گرام
- لہسن کٹا ہوا : 2 کھانے کے چمچ
- پیاز کٹی ہوئی (بڑی) : 1 عدد
- ادرک کٹی ہوئی : 2 کھانے کے چمچ
- کوکنگ آئل : 4 کھانے کے چمچ
- میدہ : 2 کھانے کے چمچ
- پانی : 3 کپ
- بیک پارلر فجیتا اسپیگھٹی اور ریسپی مکس : 1 پیکٹ

میٹ بال اسپیگھٹی

1۔ بیک پارلر اسپیگھٹی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور پھر ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

2۔ قیمہ کے کوفتے بنالیں۔ ایک فرائی پین میں تیل گرم کر کے کوفتے 5 منٹ تک فرائی کریں۔ اب کوفتے فرائی پین سے نکال لیں۔ اس کے بعد پیاز، ادرک اور لہسن ڈال کر ہلکا براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں کوفتے اور مصالحہ مکس ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب املی اور پانی کا پیسٹ ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔

3۔ پین کو ڈھک کر 20 منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں۔ اب چولہے سے اتار کر پہلے سے تیار شدہ اسپیگھٹی میں اچھی طرح مکس کر کے گرما گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

- بکرے/گائے کا قیمہ : 300 گرام
- پیاز درمیانی سائز کی : 1 عدد
- لہسن کٹا ہوا : 2 کھانے کے چمچ
- ادرک کٹی ہوئی : 2 کھانے کے چمچ
- کوکنگ آئل : 4 کھانے کے چمچ
- املی کا پیسٹ : 1 کپ
- پانی : 3 کپ
- [illegible] : 1 پیکٹ

اچاری میکرونی

1۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبالیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

2۔ ایک فرائی پین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادرک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔

3۔ اب اس میں چکن اور اچاری مصالحے کا ساشے ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اسکے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اسکے بعد مزید 5 منٹ تک پکائیں۔

4۔ اب دہی اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آنچ پر پکائیں۔ اسکے بعد اس کو اتار کر گرما گرم پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: بکرے کے گوشت کے ساتھ 3 کپ پانی ڈال کر 40 منٹ تک یا گوشت کے گلنے تک پکائیں۔

شاپنگ لسٹ

- چکن بغیر ہڈی کا : 300 گرام
- پیاز کٹی ہوئی : 01 بڑی
- لہسن پیسٹ : 01 کھانے کا چمچ
- ادرک پیسٹ : 01 کھانے کا چمچ
- دہی : ڈیڑھ کپ
- کوکنگ آئل : 08 کھانے کے چمچ
- ہری مرچ کٹی ہوئی : 04 عدد
- نمک : 01 کھانے کا چمچ
- بیک پارلر اچاری میکرونی اور ریسپی مکس : 01 پیکٹ

بریانی میکرونی

1۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے چھ منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

2۔ ایک دیگچی میں کھانے کا تیل ڈال کر گرم کریں اور پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادرک ڈال کر 2 منٹ کے لئے تیز آنچ پر تلیں۔ اس کے بعد اس میں چکن، ٹماٹر اور بیک پارلر مصالحہ مکس ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرائی کریں۔ اس کے بعد پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔

3۔ اس کے بعد دیگچی کو ڈھک کر ہلکی آنچ پر 20 منٹ تک پکائیں اس کے بعد ڈھکنا ہٹا کر اس میں دہی ڈال کر اتنا بھون لیں کہ پانی کم ہو جائے۔ پھر اس میں ہری مرچ، پودینہ اور پہلے سے تیار بیک پارلر میکرونی کو اچھی طرح سے ملا کر گرما گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

- چکن (8 ٹکڑے) : 400 گرام
- ٹماٹر کٹے ہوئے : 2 عدد
- پیاز کٹی ہوئی : 1 عدد
- ہری مرچیں : 2 عدد
- پودینہ (کٹا ہوا) : 2 کھانے کے چمچ
- کوکنگ آئل : 6 کھانے کے چمچ
- دہی : 2 کپ
- ادرک کٹی ہوئی : 2 کھانے کے چمچ
- لہسن کٹا ہوا : 2 کھانے کے چمچ
- پانی : 1 1/2 کپ
- بیک پارلر بریانی میکرونی اور ریسپی مکس : 1 پیکٹ

STARCREST

جاڑوں کے چٹخارے اسپیشل II

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

ابتدائیہ

ماہنامہ کچن کے قارئین کو سالِ نو کی خوشیاں بہت بہت مبارک ہوں۔ خدا کرے یہ نیا سال اس ارضِ پاک اور اس کے باسیوں کے لیے مسرت وشادمانی' امن وآشتی' ترقی وکامیابی اور صبر واستقلال جیسی روشن کرنوں سے منور کرنے کا امین ثابت ہو۔ (آمین)

قارئین کرام ماہنامہ کچن کا شمارہ نمبر 186 آپ کے ہاتھوں میں ہے یہ شمارہ جاڑوں کے چٹخارے II کے عنوان سے شائع کیا جارہا ہے۔ سردیوں کا موسم اپنی خوبصورتی کے جلوے بکھیرتے ہوئے ماحول پہ ایک رومانوی فسوں طاری کیے ہوئے ہے۔ بلند وبالا برف پوش پہاڑی سلسلوں میں بسنے والوں کے لیے تو بے شک یہ موسم تندی وسختی کے جوہر دکھاتا کچھ ناخوشگواری کا سبب بنتا ہے لیکن معتدل آب وہوا کے حامل علاقوں میں یا میدانی علاقوں میں رہنے والے لوگوں کے لیے اس موسم کی خوبصورتی کا جلوہ ہی نرالا ہوتا ہے اور یہ کہنا بھی بے جا نہ ہوگا کہ موسمِ سرما کو غیر رسمی طور پر ہی سہی ایک خوشیوں بھرے تہوار کی طرح منایا جاتا ہے۔ اس بات کی دلیل جاڑوں کے آغاز میں ہی جگہ جگہ کارن سوپ' فرائی فش' یخنی' کشمیری چائے وکافی وغیرہ کی دکانوں واسٹالز پر لوگوں کا رش دیکھ کر بخوبی مل جاتی ہے اس موسم میں لوگ طرح طرح کے مصالحے دار روغنی کھانوں سے بھی لطف اندوز ہوا کرتے ہیں لیکن رگوں میں خون منجمد کرتی سردی کے دنوں میں گرما گرما سوپ' چائے' قہوہ وکافی وغیرہ جیسے گرم مشروبات کی طلب میں بے پناہ اضافہ ہوجایا کرتا ہے اس کے علاوہ روایتی انداز میں بھرپور طریقے سے تیار مرچ مصالحے دار اور روغنی کھانوں کے استعمال سے بھی اکثر طبیعت اُوبھ جایا کرتی ہے اس لیے اکثر افراد سینڈوچز' پاستا اور کانٹی نینٹل اسٹائل میں تیار دیسی سوئیٹ ڈشز بھی استعمال کرنا پسند کرتے ہیں۔ ان گلابی سردیوں کے موسم میں اسی مزید ارمناسبت کو پیشِ نظر رکھتے ہوئے اس ماہ قارئین کی خدمت میں **جاڑوں کے چٹخارے اسپیشل** II کے عنوان سے موسم سرما کی ان بہترین ریسیپیز کا منفرد کلیکشن پیش کیا جارہا ہے آپ ان ڈشز کو ضرور آزمائیں یہ یقیناً آپ کے من کو بھائیں گی۔

اس کے علاوہ اس شمارے میں ''چھوٹا کچن' کشادہ کیا جاسکتا ہے'''' ''کیوی فروٹ' منفرد ذائقے و شفا بخش خوبیوں سے بھرپور پھل'''' ''گاجر' غذائیت سے بھرپور خوش رنگ و خوش ذائقہ سبزی'''' ''چائے کے کپ میں غذائیت بخش قدرتی اجزاء کا استعمال'''' ''پپیتا' سورج کی مانند چمکتا رسیلا ذائقے دار پھل'''' ''غذائی اور ادویاتی خوبیوں سے بھرپور ادرک'''' ''فرسودہ توہمات سے نجات پالیں تو اچھا ہے'''' ''موسم سرما کی پریشانی کھانسی سے نجات پائیں'''' ''حسن کو نکھارنے کے دلکش انداز'' ''جلد' قدرت کا عطا کردہ باڈی گارڈ'' چائلڈ ہیلتھ میں ''ٹین ایجرز اور صحت سے لاپرواہی'' اور ایک خصوصی مضمون ''افراط کیلشیم درست لائحہ عمل اختیار کریں'' شائع کیا جارہا ہے' گو کہ خون میں کیلشیم کی نارمل حد سے تجاویز کردہ سطح از خود کوئی پریشانی کی بات نہیں لیکن یہ کسی سنگین مرض کا اشارہ ہوسکتی ہے۔ آپ ان مضامین کو ضرور پڑھیں یہ قدم قدم پر آپ کی رہنمائی کریں گے۔

مدیرہ

جنوری 2015ء

- نگران : غلام محمد غوری
- چیف ایڈیٹر : فہمیدہ
- ایسوسی ایٹ ایڈیٹر : افشین حسین بلگرامی
- اسسٹنٹ ایڈیٹر : ذیشان عبداللہ
- بزنس منیجر : اویس عبدالرحمٰن • ایڈوائزر : محمد ابراہیم غوری
- فوٹوگرافر : اکرام بخاری • کوکنگ ایڈوائزر : ثریا الطاف • سرکولیشن منیجر : محمد آصف
- پروڈکشن انچارج : محمد اقبال نورانی • لے آؤٹ ڈیزائنر : محمد فاروق عثمان خان' محمد اکبر عثمان خان
- زیراہتمام : محمد فرید نورانی • پرنٹر محمد راشد نورانی پیکجز کراچی۔

خط وکتابت و ترسیل زر کا پتہ

58۔ اورنگ زیب مارکیٹ ایم اے جناح روڈ' کراچی
فون نمبر : 32727333 - 32727222

پانچویں منزل کہکشاں کلاتھ مال مقابل رحمانیہ مسجد مین طارق روڈ کراچی۔ فون: 34322791-34322795

قیمت فی پرچہ :-/100 روپے
زرسالانہ :-/1200 روپے
بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک

• ایڈیٹر پبلشر غلام محمد غوری • مقام اشاعت آر۔58 بلاک 13 ڈی ون گلشن اقبال کراچی۔

چھوٹا کچن

اپنے کچن کو ترتیب سے رکھنا اور باسہولت و آرام دہ بنانا بہت ضروری ہے۔ تھوڑی سی سمجھداری اور توجہ سے چھوٹا کچن کشادہ بنایا جاسکتا ہے

بہت سی خواتین اپنے کچن کو ڈائنگ روم سے بھی زیادہ خوبصورت اور صاف ستھرا رکھتی ہیں جس سے وہ زیادہ کشادہ نظر آتا ہے

اگر آپ کا کچن صاف ستھرا اور سلیقے سے سجا ہوا ہے تو آپ اسے مہمانوں کو دکھاتے ہوئے یقینا خوشی اور فخر محسوس کریں گی

نسرین شاہین

ہمارے ملک کی آبادی کا کثیر حصہ چھوٹے گھروں میں رہائش پذیر ہے جہاں ڈرائنگ روم، بیڈروم اور ٹی وی لاؤنج بھی چھوٹے چھوٹے ہی ہوتے ہیں اور غسل خانہ، باورچی خانہ تو اور زیادہ چھوٹے ہوتے ہیں۔ بڑے گھروں میں الگ باورچی خانہ بنا ہوتا ہے اور چھوٹے گھروں میں بعض اوقات کمرے کے اندر ہی باورچی خانہ بنا ہوتا ہے یا پھر کمرے سے تو باہر ہوتا ہے مگر چھوٹا سا ہوتا ہے۔ آج کل یہ فیشن بھی بنتا جارہا ہے کہ ٹی وی لاؤنج کے ایک حصے میں ہی باورچی خانہ بنادیا جاتا ہے جبکہ بڑے گھروں میں باورچی خانے کے علاوہ ڈائننگ روم بھی موجود ہوتا ہے جہاں پر تمام گھر کے افراد مل کر ایک ساتھ کھانا کھاتے ہیں۔

ویسے بھی اگر کسی سے بھی باورچی خانے کی تعریف پوچھی جائے تو یہی جواب ملے گا کہ "یہ ایک ایسی جگہ ہوتی ہے جہاں تمام خاندان کے افراد کے لیے کھانا پکایا جاتا ہے۔" لیکن بدلتی ہوئی دنیا کے ساتھ ساتھ یہ تعریف بھی وسیع ہوتی چلی جارہی ہے اور اب کچن صرف کھانا پکانے کی حد تک ہی محدود نہیں ہے اور یہی وجہ ہے کہ اب کچن جدید طرز سے بنائے جاتے ہیں موجودہ دور کے جدید طرز پر آراستہ کچن کو دیکھا جائے تو اندازہ ہوگا کہ فی زمانہ کچن کو کتنی زیادہ اہمیت دی جاتی ہے۔

گھریلو خواتین اپنے دن کا زیادہ تر وقت کچن میں گزارتی ہیں، صبح ناشتے کی تیاری اس کے بعد دوپہر کے کھانے کا وقت آن پہنچتا ہے اور اس سے فراغت ہونے کے بعد شام کی چائے اور پھر رات کے کھانے کا وقت ہوجاتا ہے۔ جب یہ طے ہے کہ خواتین کا زیادہ وقت کچن میں ہی گزرتا ہے تو پھر اسے کیوں نہ خوب اچھا کرکے بنایا جائے تاکہ خواتین بغیر تھکے اور اکتائے اپنے کام اطمینان سے کرسکیں۔ ہمارے ملک میں تمام گھروں کے کچن سائز کے اعتبار سے گھر کے ہر کمرے سے چھوٹے ہوتے ہیں۔ دیکھا جائے تو کچن کی تعمیر خواتین کے نقطہ نظر سے ہونی چاہئے آیا کہ خاتون ایک پروفیشنل خاتون ہیں یا پھر خاتون خانہ دونوں صورتوں میں کچن ان کے گھر میں دل کی سی حیثیت رکھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہر خاتون کی دلی خواہش ہوتی ہے کہ وہ اپنا کچن اچھے سے اچھا بنائے اور اسے بہتر انداز میں ترتیب دے۔

آئیڈیل کچن

ایک آئیڈیل کچن کیسا ہوتا ہے؟ یقیناً ہر خاتون خانہ یہ جاننا چاہتی ہے۔ ایک آئیڈیل کچن کا سائز کم از کم 10x12 یعنی 20sq ft ہونا لازمی ہے۔ جس میں کوکنگ ایریا الگ مخصوص ہو۔ اگرچہ تمام گھر میں ٹائلیں لگی ہوئی ہوں یا نہیں لیکن کچن میں ان کا ہونا بے حد ضروری ہے، اس کی وجوہات یہ ہیں کہ اول تو ٹائلوں پر گندگی باآسانی محسوس ہوجاتی ہے اور دوسرے ٹائلوں پر صفائی کرنا نہایت آسان ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ایک کشادہ سنک اور کھانے کی ایک چھوٹی میز کے ساتھ چار کرسیاں بھی کچن کی انتہائی ضروری چیزوں میں شامل ہوتی ہیں۔

کچن کاؤنٹرز میں ایل شیپ (L-Shaped) کاؤنٹر ہو، جو دو دیواروں کے ساتھ لگے ہوئے کونوں تک جاتے ہیں۔ کھانا پکانے میں انتہائی مددگار ثابت ہوسکتے ہیں اسی کاؤنٹر کے عین اوپر کچھ فاصلہ چھوڑ کر کچن کیبنٹ جو بالکل کچن کاؤنٹر کی طرح ہی دونوں دیواروں پر سے ہوتے ہوئے کونے میں ایک دوسرے سے مل جاتے ہیں۔ اس طرح ہم کچن میں کم سے کم جگہ میں زیادہ سے زیادہ چیزیں رکھ سکتے ہیں۔ یاد رہے کہ کچن کاؤنٹر اگر لکڑی یا لوہے کی جگہ ماربل کا ہو تو زیادہ بہتر ہوتا ہے۔

کچن میں اس قسم کی سیٹنگ سے آپ کو اس بات کا اندازہ ہوجائے گا کہ آپ اپنے کچن کی کیبنٹ میں کتنا سامان رکھ سکتی ہیں اور اس میں کتنے سامان کی گنجائش ہے اب کچن میں آپ کے پاس دو دیواریں ایسی ہیں کہ جہاں پر تمام جگہ خالی ہے تو یہاں پر بھی آپ اپنی پسند کے مختلف ریکس اور چھوٹے کیبنٹ لگا سکتی ہیں اور اگر آپ کھانا پکانے کے معاملات میں نت نئے تجربات پر یقین رکھتی ہیں تو پھر یہ کیبنٹ آپ کے لئے بے حد ضروری ہے۔ آپ چاہیں تو اس کے عین نیچے ریسپی بورڈ لگا سکتی ہیں اور اس میں نت نئے کھانوں سے متعلق ریسیپیز اور کچن میگزینز اسٹور کرنے کے ساتھ ساتھ چند ایسی موسمی اشیاء محفوظ کرسکتی ہیں۔ جو عام طور پر بازار میں کم دستیاب ہوتی ہیں اور وقت ضرورت آپ ان سے فائدہ اٹھاسکتیں ہیں۔ کچن کی دیواروں کے متعلق ایک ضروری بات یہ بھی ہے کہ بہتر ہوگا کہ آپ اپنے کچن کی دیواروں کو کونوں میں راؤنڈ شیپ رکھیں تاکہ ان میں صفائی آسانی سے ہوسکے ایسی دیواریں جہاں پر چاروں کونوں میں نوکدار اختتام ہو وہاں پر صفائی کرنا قدرے دشوار ہوتا ہے اور حشرات الارض بھی رہنے لگتے ہیں۔

اپنے آئیڈیل کچن کی تعمیر کے وقت جو بات یاد رکھنے کی ہیں ان میں سے ایک تو الیکٹرک پوائنٹس ہے، یاد رکھیں کہ اس وقت کچن میں کم از کم پانچ الیکٹرک پوائنٹس ضرور بنالیں، کیونکہ آپ کو ایک ہی وقت میں کئی الیکٹرانک اشیاء مثلاً اوون، بلینڈر، فریج، ٹوسٹر اور مکسر وغیرہ استعمال کرنے کی ضرورت ہوسکتی ہے۔ اس کے علاوہ گیس کی سپلائی اور اس کی فٹنگ میں بھی غلطی کی کوئی گنجائش نہیں ہونی چاہئے، اگر گیس اسٹوو استعمال کرنا ہو تو بہتر ہے کہ اس کے لئے بھی ربر کے پائپ نہ استعمال کریں کیونکہ ربر کے پائپ کسی بھی تیز گرم توے سے یا کسی تیز گرم برتن سے آسانی سے پگھل سکتے ہیں اور نتیجتاً ساری گیس لیک ہوسکتی ہے، اچھی طرح سوچ سمجھ لیں کہ آپ کو چولہا کہاں فٹ کرنا ہے اور اس کے بعد المونیم کی فٹنگ کرکے اطمینان حاصل کرلیں تاکہ آئندہ کبھی بھی گیس فٹنگ کو دوبارہ نہ چھیڑنا پڑے۔ اگر مذکورہ بالا تمام باتوں کا خیال رکھا جائے تو پھر آپ کا آئیڈیل کچن آپ کے لیے تیار ہے۔

چھوٹا کچن زیادہ گنجائش

ملک کی زیادہ تر آبادی فلیٹوں میں رہائش پذیر ہے۔ جہاں بڑے فلیٹوں میں تو کشادہ کچن ہوتا ہے مگر چھوٹے فلیٹوں میں چھوٹا کچن ہوتا ہے اور خاتون خانہ کو اسی چھوٹے کچن میں گزارا کرنا ہوتا ہے کیونکہ عورت بغیر باورچی خانے کے ادھوری تصور کی جاتی ہے وہ باورچی خانے کے معاملات کو پس پشت ڈال ہی نہیں

سکتی عورت اپنے دن کا آغاز اور انجام باورچی خانے ہی سے کرتی ہے چاہے وہ گھریلو عورت ہو یا ملازمت پیشہ' گھر کی زندگی کا محور اور مرکز باورچی خانہ ہی ہوا کرتا ہے بلکہ یہ کہا جائے تو غلط نہ ہوگا کہ کوئی بھی عورت باورچی خانہ ہی کے ذریعے اپنی مہارت اور ہنر کا مظاہرہ کرتی ہے۔ یہ مظاہرہ کھانا پکانے کا ہو یا باورچی خانے کی ترتیب و سلیقے کا ہو۔ وہ یہ کام بڑی خوش اسلوبی کے ساتھ کرتی ہے اور اس کی تزئین و آرائش کا خیال رکھتی ہے۔

بڑے یا کشادہ باورچی خانے کو آراستہ کرنا اور اسے باسہولت بنانا تو بہت آسان ہوتا ہے لیکن وہ باورچی خانہ جو چھوٹا ہو' اسے ترتیب سے رکھنا اور باسہولت و آرام دہ بنانا بھی ضروری اور اہم ہے۔ یہ مشکل ضرور ہے مگر ناممکن ہرگز نہیں تھوڑی سی سمجھداری اور توجہ سے چھوٹا کچن کشادہ بنایا جاسکتا ہے۔ آج کل فلیٹ ایسے تعمیر ہونے لگے ہیں کہ یہ ضروری نہیں ہے کہ باورچی خانہ ڈائننگ روم کے ساتھ ہی ہو۔ یہ لیونگ روم اور ڈرائنگ روم کے ساتھ بھی ہوسکتا ہے اس لیے اس کی ترتیب اور خوب صورتی بہت ضروری ہے تاکہ ایک بھرپور باورچی خانے کا بھرپور تاثر مل سکے' چاہے وہ بڑا ہو یا چھوٹا ہو۔ مغرب میں عورت کے لیے باورچی خانے کا تصور ذرا مختلف ہے۔ وہاں گھروں میں کام کرنے والیوں کا تصور نہیں ہے۔ اس لئے گھر کی مالکہ کو نہ صرف خود سے کھانا بنانا پڑتا ہے بلکہ باورچی خانے اور برتنوں کی صفائی بھی خود ہی کرتی ہیں۔ اسی لیے وہ اپنے باورچی خانے کو اتنے منظم اور خوبصورت انداز سے رکھتی ہیں کہ صفائی وغیرہ میں زیادہ پریشانی نہ ہو اور ہر کام خوش اسلوبی اور جلدی سے اپنے انجام کو پہنچ جائے اور پھر باورچی خانے میں زیادہ وقت بھی صرف نہ ہو۔ خاتونِ خانہ اپنے چھوٹے کچن میں مختلف کیبنٹ' الیکٹرونک اشیاء اور ضرورت کی چیزوں کو ترتیب سے رکھ کے اپنے کچن کو خوبصورت' صاف ستھرا اور باسہولت بنا سکتی ہیں۔ مغرب میں ایسے باورچی خانے کا رواج ہے جس میں کوئی دروازہ نہ ہو' اب یہاں بھی ایسے ہی باورچی خانے کا رواج فروغ پارہا ہے کیونکہ اس طرح کے کچن چھوٹے ہوتے ہوئے بھی کشادگی کا احساس دیتے ہیں اسی لیے اب گھر ہو چاہے فلیٹ ایسے ہی کچن دیکھنے میں آرہے ہیں۔

یہ بات طے ہے کہ کچن میں تبدیلیاں ضرورت کے تحت ہوتی رہی ہیں اور ہوتی رہیں گی۔ اسی طرح کچن کی آرائش اور اسے آرام دہ و باسہولت بنانے کا کام بھی جاری رہے گا۔ کسی زمانے میں کچن کشادہ اور ہوادار ہوا کرتے تھے لیکن اب زیادہ تر چھوٹے اور گھٹے ہوئے بنائے جاتے ہیں جہاں عموماً ہوا کا گزر نہیں ہوتا اور ایگزاسٹ فین لگالیا جاتا ہے چھوٹا کچن بھی کشادہ بنایا جاسکتا ہے اس کے لیے ضروری ہے کہ کچن کو سب سے پہلے تو صاف ستھرا رکھا جائے' کوئی بھی فالتو یا بے کار سامان کچن میں نہ رکھا جائے۔ پھر ہر چیز اپنی اپنی جگہ سلیقے کے ساتھ رکھی جائے' آٹا' چاول اور دالوں کے ڈبے ترتیب سے رکھیں' اس طرح مصالحہ جات کی برنیاں بھی ایک جگہ پر ترتیب وار رکھیں تاکہ کم جگہ پر بھی زیادہ سامان رکھا جاسکے روشنی اور ہوا کے گزر کے لیے کچن میں کھڑکی ہو تو بہت اچھی بات ہے' اس میں باریک جالی لگوالیں تاکہ ہوا آئے لیکن مچھروں کی آمد نہ ہوسکے۔ اگر ضروری ہو تو ایگزاسٹ فین لگوالیں۔ ایگزاسٹ فین عموماً دھویں اور کثافت کو باورچی خانے سے باہر پھینکنے کے لیے لگایا جاتا ہے۔

مناسب تو یہ ہوتا ہے کہ کھانے کا کمرا اور باورچی خانہ ساتھ ساتھ ہو۔ اس طرح پکا ہوا کھانا' کھانے کی میز تک پہنچانے میں بہت آسانی ہوجاتی ہے۔ یوں خاتون خانہ فوری طور پر اور آسانی کے ساتھ کھانا سرو بھی کرسکتی ہے اور انہیں یہ بھی معلوم ہوسکتا ہے کہ کس فرد کو کس چیز کی ضرورت ہے۔ بعض خواتین اپنا کچن اپنے بیڈروم کے قریب پسند کرتی ہیں تاکہ رات میں اگر کسی چیز کی ضرورت پڑے تو آسانی کے ساتھ کچن سے فائدہ حاصل کرسکیں۔ بلکہ کسی بھی عورت کا جہاں زیادہ وقت گزرتا ہے حقیقت تو یہ ہے کہ پورے گھر اور گھر والوں پر اگر کسی کی حکمرانی نظر آتی ہے تو وہ کچن ہی ہے۔ اسی لئے آج کے جدید گھروں اور فلیٹوں میں کچن درمیان میں بنائے جاتے ہیں تاکہ اس کے ذریعے پورے گھر کو کنٹرول کیا جاسکے۔

کچن دلچسپی وتوجہ کا محور

آج کل دیکھا جارہا ہے کہ کچھ گھرانوں میں کچن کو بالکل نظر انداز کردیا جاتا ہے اور کہیں کہیں اس پر بھرپور توجہ دی جاتی ہے' بس یوں سمجھ لیں کہ کچن کی حالت دیکھ کر خاتون خانہ کے ذوق' سلیقے اور عادتوں کا پتہ چل سکتا ہے۔ بہت سی خواتین اپنے کچن کو ڈرائنگ روم سے بھی زیادہ خوبصورت اور صاف ستھرا رکھتی ہیں اور وہ کشادہ بھی دکھائی دیتے ہیں اور سچی بات تو یہ ہے کہ اگر آپ کا کچن خوبصورت' صاف ستھرا اور ترتیب و سلیقے سے رکھا ہوا ہے تو آپ اسے اپنے مہمانوں کو دکھاتے ہوئے یقیناً خوشی اور فخر محسوس کریں گی اور یہی آپ کے سلیقے مہارت اور ہنر کی کامیابی ہے۔ کیونکہ آپ ایک عورت ہیں اور آپ کی دلچسپی اور توجہ کا محور کچن ہی ہونا چاہئے۔ اس کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ آپ کو کھانا پکانے میں دلچسپی ہو۔

مشرقی عورت اور کچن کا تو چولی دامن کا ساتھ رہا ہے' لیکن ماڈرن عورت نے جب اپنے آپ کو کچن سے دور کرلیا اور کچن کے معاملات پس پشت ڈال دیئے تو وہ غیر مطمئن رہنے لگی۔ دراصل وہ خواتین جو گھر سے باہر کام کرتی ہیں اور کچن کو نظرانداز کرتی ہیں' اس کی طرف توجہ دینا بھی گوارا نہیں کرتیں یا جنہیں کھانے وغیرہ پکانے کا کوئی شوق نہیں ہوتا وہ عام طور پر احساس کمتری میں مبتلا ہوجاتی ہیں۔ وہ اپنے آپ کو چاہے لاکھ سمجھانے کی کوشش کریں لیکن یہ حقیقت ہے کہ دفتر کی کرسی میں بیٹھی ہوئی عورت فائلوں میں کتنا ہی سر کھپالے۔ اسے ذہنی اور دلی سکون حاصل نہیں ہوتا۔ آج کی عورت نے اس نکتے کو سمجھ لیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ کچن کی طرف توجہ دینے لگی ہے۔ اسی لیے اب ملازمت پیشہ خواتین بھی کچن کو بہتر اور خوبصورت بنانے کے نت نئے طریقے سوچنے لگی ہیں۔ وہ چاہتی ہیں کہ ان کا کچن سب سے ممتاز اور دلکش دکھائی دے۔

اکثر خواتین نے کچن کی اہمیت کو تسلیم کرتے ہوئے اس پر اپنی توجہ مبذول کرلی ہے۔ آج کل کوکنگ کلاسز کا فیشن بھی چل نکلا ہے صرف اس لیے کہ خود کو اور اپنے گھر والوں کو مزیدار کھانے کھلائے جاسکیں۔ اکثر نوجوان لڑکیاں کوکنگ کلاسز جوائن کرنے لگی ہیں۔ کچھ عرصہ قبل تو اس کا تصور ناپید تھا لیکن جب سے عورت نے کچن کو اپنی توجہ کا محور بنایا ہے' اس قسم کے مواقع سامنے آنے لگے ہیں۔ جگہ جگہ کوکنگ کے مقابلے ہونے لگے ہیں۔ میڈیا پر بھی کوکنگ کے پروگرام پیش کیے جاتے ہیں یوں خاتون خانہ سے لے کر نوجوان لڑکیوں تک میں کھانا پکانے کا ایک نیا ذوق پیدا ہوچکا ہے۔ اور کھانا پکانے کا براہ راست تعلق کچن سے ہے لہٰذا' خواتین اور لڑکیاں کھانا پکانے کے ساتھ ساتھ اپنے کچن کی آرائش پر بھی توجہ دے رہی ہیں۔ کچن کی حفاظت کے لیے ضروری ہے کہ اسے صاف ستھرا رکھنے کے ساتھ ساتھ ترتیب' سلیقے اور خوبصورتی کا خاص خیال رکھا جائے تو بڑا اور کشادہ کچن دلکش اور آپ کے ذوق کا آئینہ دار نظر آئے گا تو دوسری جانب چھوٹا کچن بھی ترتیب اور سلیقے کے ساتھ کشادہ اور باسہولت ہوگا اور یہی خاتون خانہ کی مہارت سلیقہ اور ہنرمندی کا کمال ہے کہ وہ کم جگہ میں زیادہ گنجائش پیدا کرلیتی ہے۔

کیوی فروٹ

منفرد ذائقے و شفاء بخش خوبیوں سے بھرپور پھل

یہ مزیدار و منفرد ذائقے سے سجا ایسا بہترین پھل ہے جسے چھلکوں اور بیجوں کے ساتھ کھایا جاتا ہے

کیوی فروٹ کو نہ صرف پکی ہوئی حالت میں بڑے ذوق وشوق سے کھایا جاتا ہے جبکہ اس کی مدد سے پیسٹریز، جام، جیلی، فروٹ پلپ ومشروبات اور آئسکریم وڈیزرٹس بھی تیار کی جاتی ہیں۔

افشین حسین بلگرامی

کیوی فروٹ یا چائنیز گوزبیری (Gooseberry) 'یا رس بھری) نرم ورسیلے پھلوں کے گروپ میں شامل سب سے زیادہ غذائی اجزاء سے بھرپور پھل قرار دیا جاتا ہے۔ اس کا نباتاتی نام (Actinidia Chinensis) ہے۔ چین کا یہ دیسی پھل چائنا کے اس خطے سے تعلق رکھتا ہے جو علاقہ کئی صدیوں سے علاقائی ووڈی وائن (Woody vine) کے لیے دنیا بھر میں خصوصی شہرت رکھتا ہے۔ کیوی فروٹ کو یہاں کی علاقائی زبان میں ینگ ٹو (Yangtoo) کہا جاتا ہے اور اسی مناسبت سے لمبے درختوں سے سجی اس وادی کو ینگ ٹو ویلی کے نام سے شہرت حاصل ہے یہ وادی چین کے شمالی حصے (اومازی شوان) Szechuan صوبے کے درمیان سمندری سطح سے 500-1200 میٹر بلندی پر واقع ہے۔ منفرد لذّت کا حامل یہ بدیسی پھل اپنی جنم بھومی سے نکل کر نیوزی لینڈ کی سرزمین تک (یہاں سے سفر کرنے والے تاجروں ومسافروں کے ذریعے) پہنچا جہاں اس مزیدار ینگ ٹو فروٹ کو کیوی فروٹ (kiwi fruit) کا نام دیا گیا جو دنیا بھر میں اب اسی نام سے پہچانا جاتا ہے۔ چین کے اس بدیسی پھل کو اب دنیا کے بہت سے ممالک میں صنعتی بنیادوں پر کاشت کیا جارہا ہے۔ جن میں اٹلی' آسٹریلیا' چلی' ایران اور فرانس وانڈیا وغیرہ کے نام قابل ذکر ہیں۔

لیکن یہ امر قابل حیرت ہے کہ دنیا بھر میں اور کسی بدیسی پھل نے اتنے کم وقت میں شہرت وپسندیدگی کی معراج کو نہیں پایا ہے جتنی تیزی سے مقبولیت کیوی فروٹ کے حصے میں آئی ہے۔ خاص طور پر کمرشل کلٹی وشین یا صنعتی بنیادوں پر کاشت کے حوالے سے یہ بھی ایک ریکارڈ ہے کہ اتنی مختصر سی مدت میں اس مزے دار ولذیذ پھل نے ایک سود مند کاروباری پھل کی حیثیت حاصل کرلی ہے۔

کیوی فروٹ کی بیرونی جلد کی رنگت زنگ کے یا خاکستری رنگ ایسی ہوتی ہے جبکہ اس کی ساخت روئیں دار ظاہری شکل لمبوتری اور کناروں سے بیضوی ہوا کرتی ہے۔ اس کی بیرونی جلد یا چھلکے پر موجو باریک بھورے روئیں سوتی کپڑے سے رگڑنے سے با آسانی صاف ہوجاتے ہیں۔ اگر کیوی فروٹ کو درمیان میں سے دو برابر حصوں میں یا کراس سیکشن میں کاٹا جائے تو گودے کا وہ حصہ جو چھلکے کے قریب ہوگا تیز سبز جبکہ وسطی حصے تک جاتے جاتے گودے کی تیز سبز رنگت مدہم ہوتی چلی جائے گی اس کا درمیانی حصہ سفید گولائی پر مشتمل ہوتا ہے جس کے گرد سیاہ رنگ کے ننھے ننھے بیجوں کا اک گول حلقہ سا بنا ہوتا ہے یہ بیج تعداد میں کئی درجن ہوا کرتے ہیں۔ یہ ایسا پھل ہے جسے چھلکے اور بیجوں کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ ہرے رنگ کے مختلف شیڈز سے سجے کیوی فروٹ کے درمیان ننھے سیاہ رنگ کے گول بیجوں کا حلقہ اس مزیدار پھل کو اک انتہائی دلکش، منفرد وخوبصورت انداز بخشتا ہے۔ نہ صرف اس پھل کی خوبصورتی دیکھنے سے تعلق رکھتی ہے بلکہ اس کا ذائقہ بھی منفرد ترشی ومٹھاس کا اک مزیدار وانتہائی بہترین نمونہ ثابت ہوتا ہے۔ کیوی فروٹ کا ذائقہ اسٹرابیری' رہوبارب (Rhubarb) اور گوزبیری سے ملتا جلتا محسوس ہوتا ہے۔

کیوی فروٹ نہ صرف منفرد ذائقے وساخت کی وجہ سے خصوصی شہرت کا حامل ایک بہترین پھل ہے بلکہ اس کے غذائی اجزاء کی مفید اور بہترین طبی وشفاء بخش خوبیوں کی بنیاد پر بھی اس پھل کو فوڈ ایکسپرٹس خاص اہمیت دیتے ہیں۔ اس میں وہ تمام صحت بخش اجزاء کثیر تعداد میں موجود ہیں جو کسی بھی دوسرے پھلوں میں موجود ہوتے ہیں۔ صرف غذائی ریشے یا فائبر ہی کیوی فروٹ میں اتنی مقدار موجود ہے جتنی کسی اناج کے دلیے (بریک فاسٹ سیریلز)' کیلئے' پپیتے یا مالٹے وغیرہ میں ہوا کرتی ہے۔ کیوی فروٹ خوردنی شکر سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ صحت بخش معدنیات جیسے کہ پوٹاشیم' فاسفورس اور کیلشیم وغیرہ کی بھی بہترین رسد کا حامل پھل ہے۔

اس کے علاوہ وٹامن C اور E کی بہترین مقدار سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ یہ ایک فائدہ مند لو کیلوری (low Calorie) فروٹ کی بھی حیثیت رکھتا ہے تاہم اقسام کے لحاظ سے اس میں اسکاربک ایسڈ کی مقدار مختلف توازن میں موجود ہوسکتی ہے یعنی بعض اقسام کے کیوی فروٹس تیز ترشی مائل جبکہ اس کی کچھ اقسام نیم ترشی مائل اور قدرے شیریں بھی ہوا کرتی ہیں۔

کیوی فروٹ کے درخت کی لکڑی سخت ہوکرتی ہے جبکہ دوسرے پھلدار درختوں کے مقابلے میں اس کے درخت میں کیڑا لگنے ومختلف موسمی ونباتاتی بیماریاں پھیلنے کے خطرات بھی صفر کے برابر ہوتے ہیں۔ اس کی کاشت کے لیے 200 سے 2000 میٹر تک کی اراضی بھی کافی ہوا کرتی ہے۔ اس حقیقت سے کیوی فروٹ کے صنعتی لحاظ سے منفعت بخش پھل ہونے کا بخوبی اشارہ ملتا ہے کہ محض معمولی توجہ ودیکھ بھال کرکے کیوی فروٹ کے لگائے ہوئے درختوں سے آپ 6-7 سال بعد سالانہ پچاس سے ساٹھ کلو کیوی فروٹ کے حصول میں کامیابی حاصل کرلیں گے۔

کیوی فروٹ کی سالانہ فصل کے اسی (80%) فیصد حصے کو خام حالت یا ادھ پکی حالت میں ہی استعمال کرلیا جاتا ہے جبکہ بقیہ بیس فیصدی (20%) مقدار کو ویلیو ایڈڈ فوڈ پروڈکٹس جیسے کہ پیسٹریز' جام' جیلی' فروٹ پلپ ومشروبات وآئسکریم وغیرہ کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے۔

☆☆

غذائیت سے بھرپور خوش رنگ وخوش ذائقہ سبزی

یہ موسم سرما کی خاص سبزی ہے اس کی بیرونی واندرونی سطح پر وافر مقدار میں غذائی ومعدنی اجزا پائے جاتے ہیں مکمل غذائیت سے مستفید ہونے کیلئے گاجر دھو کر کچی کھانی چاہیے

گاجر کا کرشماتی مشروب اپنے اندر بے شمار فوائد سموئے ہوئے ہے اس کا باقاعدہ استعمال بینائی تیز کرنے اور دل و دماغ کو تقویت دینے کے ساتھ جلد کو تروتازہ اور شگفتہ بناتا ہے

عاتکہ ملک

قدرت نے انسان کے لیے پھلوں اور سبزیوں کی شکل میں انواع واقسام کی نعمتیں عطا کی ہیں۔ گاجر بھی خالق کائنات کی عطا کردہ نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے۔ گاجر موسم سرما کی خاص سبزی ہے۔ یہ غذائیت سے بھرپور بے شمار فوائد کی حامل سبزی ہے۔ اور اس کا شمار پھلوں میں بھی کیا جاتا ہے۔ یہ زمین کے اندر پیدا ہوتی ہے۔ گاجر کا لاطینی نام ڈاکس کیروٹا ہے۔ اسے انگریزی زبان میں Carrot کہا جاتا ہے۔ گاجر کا آبائی وطن وسطی ایشیا ہے۔ گاجر کی کاشت پاکستان، ہندوستان، فلپائن، ملائشیا، امریکہ، انڈونیشیا، افریقہ، یورپ سمیت دنیا کے نصف سے زائد ممالک میں کی جاتی ہے۔ گاجر کئی قسموں کی ہوتی ہے سفید گاجر، سرخ گاجر، شربتی گاجر، زرد گاجر، کالی گاجر وغیرہ مگر اس کی دو بنیادی اقسام ہیں ایشیائی اور یورپی۔ ایشیائی گاجر لمبی، سخت اور گہری رنگت کی ہوتی ہے اس میں دونوں طرح کی گاجریں پائی جاتی ہیں میٹھی ذائقہ دار اور بدمزہ جبکہ یورپی گاجر نرم، پتلی، کم ریشے کی اور خوش ذائقہ ہوتی ہے اور کھانے میں آسان ہوتی ہے۔ اس لیے اسے زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔

گاجر میں حیاتین الف، حیاتین ب، حیاتیج پائے جاتے ہیں۔ یہ دل کو طاقت اور جسم کی گرمی دور کرتی ہے۔ موجودہ مہنگائی نے غریب آدمی کی کمر توڑ دی ہے۔ پیٹ بھر کر تین وقت کی روٹی کا حصول خواب بنتا جا رہا ہے۔ اس مشکل میں گاجر کسی نعمت سے کم نہیں۔ یہ سستی اور با آسانی دستیاب غذا ہے۔ 2 گاجریں دھو کر کچی کھا لینا جسم کو توانائی اور غذائیت کی فراہمی کے لیے کافی ہے۔ گاجر کو پکا کر اور کچا دونوں طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے بطور سلاد بھی رغبت سے کھایا جاتا ہے۔ گاجر کی تاثیر گرم ہے اور یہ دیر سے ہضم ہوتی ہے اس لیے اسے چینی کے ساتھ نمک لگا کر کھانا مفید ہے۔

گاجر ایک غذائیت بخش غذا

گاجر ایک مکمل صحت بخش سبزی ہے۔

قدرت نے گاجر کی ہر چیز میں غذائیت رکھی ہے۔ گاجر کا رس، پتے اور جڑ کو غذا اور بطور دوا طویل مدت سے استعمال میں لایا جا رہا ہے۔ گاجر میں وٹامن A وافر مقدار میں پایا جاتا ہے انسانی صحت کے لیے وٹامن A بہت ضروری ہے۔ یہ بینائی تیز اور قائم ودائم رکھنے کے لیے لازمی جز ہے۔ اس کی کمی سے بصارت کمزور، نزلہ زکام، اشتہا میں کمی، مسوڑھوں اور دانتوں میں درد، جلدی بیماریاں، ناک، کان، گلا اور آنتوں میں سوزش اور گردے متاثر ہوتے ہیں۔ گاجر جسم میں وٹامن A کی کمی پوری کرتی ہے۔ گاجر میں پایا جانے والا کیروٹین مادہ وٹامن A کی ابتدائی شکل ہے۔ جو جسم میں جا کر جگر کے ذریعے وٹامن اے میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

گاجر میں کیلوریز، پروٹین، چکنائی، نمکیات، کاربوہائیڈریٹس، کیلشیم، فاسفورس، فولاد، وٹامن A، وٹامن B اور وٹامن C پائے جاتے ہیں۔ گاجر کی بیرونی سطح پر معدنی اجزاء سلفر، کلورین، سوڈیم اور آیوڈین موجود ہوتے ہیں۔ اس لیے گاجر چھیل کر کھانے کے بجائے دھو کر کھانی چاہیے۔ حکماء کے مطابق گاجر کے اوپری چھلکے اور درمیان والے کیل میں غذائیت ہوتی ہے۔ اوپری چھلکا قبض رفع کرتا ہے، آنتوں کو طاقت بخشتا ہے جبکہ پروٹین کا ذخیرہ ہے۔ اس لیے گاجر سالم کھانی چاہیے تاکہ اس کی مکمل غذائیت سے فائدہ اٹھایا جا سکے پکاتے ہوئے گاجروں کو ڈھک کر پکایا جائے ورنہ اس کے اجزاء بھاپ کی شکل میں ہوا میں تحلیل ہو کر ضائع ہو جاتے ہیں۔

قدرتی وطبی فوائد

گاجر کو پوری دنیا میں شوق سے کھایا جاتا ہے۔ قدرت نے گاجر میں بیماریوں کے خلاف شفاء رکھی ہے۔ صدیوں سے اسے مختلف بیماریوں کے خلاف استعمال میں لایا جا رہا ہے۔ قدیم یونانی معدے کی بیماریوں کے خلاف گاجر بطور دوا استعمال کرتے تھے۔ گاجر کے قدرتی وطبی فوائد بیشمار ہیں۔ ماہرین وحکماء نے گاجر کے فوائد پر بیشمار تحقیقات کر کے نتائج اخذ کیے ہیں۔ گاجر جسم کی صحت مند نشوونما کرتی ہے۔ یہ خون کی گردش میں بہتری لاتی ہے۔ گاجر خون صاف کر کے تیزابیت اور نمکیات میں توازن قائم رکھتی ہے۔ گاجر کھانے سے معدے کے تیزابی مادے خارج ہو جاتے ہیں۔ اس کے استعمال سے پیٹ اور مثانے کی پتھریاں ختم ہو جاتی ہیں۔ گاجر انسانوں کے ساتھ ساتھ جانوروں کے لیے بھی صحت بخش

ہے۔ گاجر کھلانے سے مویشی صحت مند ہوتے ہیں اور دودھ زیادہ دینے لگتے ہیں۔

گاجر اعصابی کمزوری میں نہایت فائدہ مند ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے دماغی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے اور اعصاب مضبوط ہو جاتے ہیں۔

گاجر ہاضمے کی خرابی میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ معدہ کمزور ہونے کے باعث غذا ہضم نہیں ہوتی اور کھٹی ڈکاریں آتی ہیں۔ پیٹ میں گیس ہو جاتی ہے جس سے معدہ جلن کا شکار ہوتا ہے۔ گاجر میں موجود اجزاء آنتوں کے امراض' السر' جلن اور بدہضمی کو ختم کرتی ہے۔ گاجر کھانے سے ہاضمہ تیز ہوتا ہے۔

بچوں کے پیٹ میں کیڑے ہونا عام مسئلہ ہے۔ بچوں کو گاجر کھلانے سے اس مسئلے سے نمٹا جاسکتا ہے۔ گاجر پیٹ سے کیڑے خارج کر دیتی ہے۔

قبض تمام بیماریوں کی جڑ ہے۔ اس کی وجہ سے دیگر بیماریاں حملہ آور ہوتی ہیں۔ کچی گاجر چبا کر کھانے سے اجابت میں آسانی ہوتی ہے۔

گاجر میں شامل فاسفورس' پوٹاشیم' کیلشیم اور سلفر اسہال میں فائدہ مند ہیں۔ یہ جسم میں نمکیات کی کمی نہیں ہونے دیتے کیونکہ اس سے بیکٹیریا کی افزائش اور نشوونما رک جاتی ہے۔

گاجر قلب کو طاقت بخشتی ہے۔ خفقان (دل کی دھڑکن تیز ہو جانا) کے مریضوں کے لئے گاجر نہایت اکسیر ہے۔ چار چھ گاجروں کو بھون کر چھیل لیں اور کاٹ کر گٹھلی بھی نکال دیں اسے چینی کی پلیٹ میں ڈال کر رات بھر اوس میں رکھ دیں۔ صبح ان گاجروں میں عرق گلاب اور مصری ملا کر استعمال کریں۔ امراض قلب کے خلاف آزمودہ ہے۔

گاجر کے باقاعدہ استعمال سے بانجھ پن سے نجات ممکن ہے۔ کیونکہ بانجھ پن کی ایک وجہ ایسے کھانوں کا استعمال ہے جن کے انزائمز پکنے کے دوران ضائع ہو جاتے ہوں۔

بچوں میں گاجر کھانے کی عادت ڈالنی چاہیے کیونکہ یہ بینائی تیز کرنے کے ساتھ دانت اور مسوڑھے بھی مضبوط کرتی ہے۔ منہ کی بدبو کا خاتمہ کرتی ہے اور دیگر بیماریوں سے نجات دلاتی ہے۔ گاجر دمہ کے مریضوں کے لیے کارآمد ہے یہ بلغم ختم کر کے پھیپھڑے صاف کرتی ہے۔

گاجر کا جوس

گاجر کا جوس نہایت صحت بخش اور خوش ذائقہ مشروب ہے یہ اپنے اندر بے شمار فوائد سموئے ہوئے ہے۔ اس لیے اسے ''کرشماتی مشروب'' بھی کہا جاتا ہے۔ گاجر کا جوس آنکھوں کی بینائی تیز کرتا ہے جلد کو تروتازہ اور شگفتہ بناتا ہے۔ نہار منہ بادام کی چند گریوں کے ساتھ ایک گلاس گاجر کے جوس میں دودھ ملا کر پینے سے دماغ کو تقویت ملتی ہے۔ کمزور بچوں کو گاجر کا جوس پلانے سے کمزوری دور ہوتی ہے اور جسم صحت مند اور توانا ہوتا ہے۔ جو بچے پڑھائی میں کمزور ہوں اور یاد کیا ہوا سبق بھول جاتے ہوں انہیں گاجر کا جوس پلانے سے نمایاں تبدیلی پیدا ہوتی ہے۔ بچوں کو گاجر کا جوس ضرور پلانا چاہیے یہ ذائقہ دار بھی ہوتا ہے اسی لیے بچے ذوق وشوق سے پی لیتے ہیں۔

یرقان' خون کی کمی' جگر کی گرمی میں مصری ملا گاجر کا جوس اکسیر علاج ہے۔ قبض میں گاجر کا جوس' پالک کا جوس لیموں کے رس میں ملا کر مسلسل دو ماہ پینے سے قبض کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

گاجر کا مربہ

طبیب وحکماء گاجر کے مربے کو بطور دوا تجویز کرتے ہیں۔ اسے تمام موسموں میں کھایا جاسکتا ہے۔ گیس اور معدے کی تیزابیت کا شکار مریض' ضعف جگر' کمزور دل والے' بڑھتے ہوئے پیٹ کے لیے ناشتے میں گاجر کے مربے کا استعمال نہایت مفید ہے۔ اس میں وٹامن A' وٹامن C بھاری مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔

گاجر کی کانجی

کالی گاجروں میں وٹامن سی دیگر گاجروں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے اس سے کانجی بنائی جاتی ہے۔ گاجر کی کانجی جگر اور قوت ہاضمہ کے لیے مفید ہے۔ یہ کانجی قبض رفع کرنے کے ساتھ خون صاف اور دل و دماغ کو قوت بخشتی ہے ہائی بلڈ پریشر اور یرقان کے مریضوں کے لیے بھی گاجر کی کانجی کا استعمال فائدہ مند ہے۔

گاجر کا اچار

گاجر کا اچار غذا ہضم کرتا ہے۔ جگر یا بڑھی ہوئی تلی کے مریضوں کو غذا میں اس کا استعمال شامل رکھنا چاہیے۔ بلاشبہ گاجر اللہ کی بے شمار نعمتوں میں سے ایک انمول نعمت ہے۔

☆☆

غذائیت بخش قدرتی اجزاء کا استعمال

جب کبھی آپ کو تھکاوٹ اور دباؤ کا احساس ہو اور آپ کو اپنا مدافعتی نظام کمزور محسوس ہونے لگے تو ایسے غذائیت بھرے چائے یا قہوے کے کپ کا لطف ضرور اُٹھائیں

ادرک' ملیٹھی' تلسی اور الائچی وغیرہ کے قدرتی اجزاء کی طاقت نہ صرف ہمارے مدافعتی عمل کو توانائی کو بحال کرنے میں مدد دیتی ہے بلکہ ہمیں غذائیت بخش احساس بھی دیتی ہیں

صبا ناز عنایت

اُف یہ سردیاں! تو کیوں نہ بات کی جائے بھاپ اُڑاتے کڑک ادرک والی چائے کے کپ کی۔ کیا ہم اسے پینا پسند کرتے ہیں؟ کم از کم یہ ہمیں ٹھنڈ سے محفوظ رکھتی ہے اور اگر نہ بھی رکھے تو' ادرک کا مخصوص تیز ذائقہ ہمیں کچھ نہ کچھ فائدہ ضرور پہنچاتا ہے۔

آج کے آلودگی سے بھرپور ماحول کی آب و ہوا نہ صرف موسمی تبدیلیوں کا سبب بن رہی ہے بلکہ یہ گلوبل وارمنگ کو بھی متاثر کر رہی ہے۔ جس کی وجہ سے موسم نہ صرف ہماری توقعات سے زیادہ گرم ہو رہا ہے بلکہ مسلسل شدت کے ساتھ گرمی کی شعاعوں میں بھی اضافہ ہو رہا ہے' ساتھ ہی بعض علاقوں میں اچانک موسم خشک اور ابر آلود ہو جاتا ہے جس سے طوفانی و سیلابی بارشوں کے سلسلے وقفے وقفے سے جاری ہو جاتے ہیں۔

حالانکہ یہ بات ہمیں خوف زدہ کرنے کے لیے کافی ہے لیکن اس سے بھی بڑے لیول پر بات کریں تو یہ ماحول اور اس کی آب و ہوا ہمیں پہلے ہی متاثر کر چکی ہے' جس سے روزانہ ہماری صحت اثر انداز ہو رہی ہے۔ آپ کے ذہن میں ایک سوال ہمیشہ گردش کرتا ہے کہ کیسے نزلہ' زکام' کھانسی' سنگین قسم کا استھما اور بخار سردیوں سے نہ الگ ہونے والی بیماریاں بن گئی ہیں؟ عام طور پر دیکھا جائے تو ہم سب کو سردیوں میں ایک بار نزلہ' زکام وغیرہ ضرور ہو جاتا ہے اور جب ہم ڈاکٹر سے اس کی وجہ پوچھتے ہیں تو ڈاکٹرز کی اکثریت یہ کہتی ہے کہ ''موسم کی تبدیلی کا اثر ہے...... اس بیماری کی ہوا چل رہی ہے!'' حالانکہ یہ بیماریاں صرف سردیوں کا حصہ نہیں ہوتیں۔ موسم گرما اپنے ساتھ الگ قسم کے مسائل لے کر آتا ہے۔ سر درد' جسم درد' الرجی' سوزش' جلدی مسائل' سائی نیس' سن اسٹروک' ڈی ہائیڈریشن اور مائیگرین گرمیوں کی عام بیماریوں میں شامل ہیں۔ ان بیماریوں میں مبتلا ہونے والے سستی اور تھکاوٹ محسوس کرنے لگتے ہیں اور عموماً ان میں گلے کی سوزش جیسی علامت بھی ظاہر ہونے لگتی ہے۔

مدافعتی نظام کیا ہے؟

آخر ہمارے مدافعتی نظام کو کیا ہو جاتا ہے؟ جبکہ ہمارا جسم پیدائشی طور پر نزلہ' زکام' کھانسی اور بخار جیسی بیماریوں سے لڑنے کے قابل ہوتا ہے لیکن جب ہمارا جسم اس پورے ارتقاء (موسمی تبدیلی) کے عمل کا سامنا کرتا ہے تو وہ خود کو ماحولیاتی تبدیلیوں کے مطابق ڈھال نہیں پاتا جس کی وجہ سے آج ہمارے جسم میں بیماریوں سے لڑنے کی طاقت کم ہو رہی ہے چونکہ ہم اپنے قوتِ مدافعت پر زیادہ دباؤ بھی نہیں ڈال سکتے۔

ابھی بھی زیادہ دیر نہیں ہوئی۔ اگر آپ اپنی زندگی صحت مندانہ طریقے سے گزارنا چاہتے ہیں تو مکمل غذائیت بھرپور ڈائٹ لیں' روزانہ ورزش کریں' خود کو پُرسکون رکھیں اور تمام اثر انداز ہونے والے دباؤ کو خود پر حاوی نہ ہونے دیں۔ آج کے اتنے مصروف ترین دور میں نہ صرف ہر ایک کی ڈائٹ مختلف ہوتی ہے بلکہ ورزش کرنے کے طور طریقے بھی ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں لیکن کچھ چیزیں ہم سب کو یکساں فوائد دیتی ہیں۔ مثال کے طور پر ادرک' ملیٹھی' تلسی اور الائچی وغیرہ۔ ان قدرتی اجزاء کی طاقت نہ صرف ہمارے مدافعتی عمل کی توانائی کو بحال کرنے میں مدد دیتی ہیں بلکہ ہمیں غذائیت بخش احساس بھی دیتی ہیں یوں تو ان قدرتی اجزاء کا استعمال ہزاروں سال پہلے سے ہوتا چلا آ رہا ہے لیکن آج بھی یہ اشیاء ہمارے گھر کا اہم جز ہیں۔

اس سے زیادہ دلچسپ بات کیا ہو سکتی ہے کہ آپ ان تمام غذائیت بخش اجزاء کا استعمال کرتے ہوئے اپنے کچن میں چائے یا قہوہ تیار کر سکتی ہیں' جس سے آپ اور آپ کے گھر والے بھی یقیناً محفوظ ہوں گے' تو جب کبھی آپ کو تھکاوٹ یا دباؤ کا احساس ہو یا آپ کو اپنا مدافعتی نظام کمزور محسوس ہو تو ایسے ہی غذائیت بھرے چائے یا قہوے کے کپ کا لطف ضرور اُٹھائیں۔

قدرتی اجزاء کے کچھ فوائد

ملیٹھی: یہ خوشبودار اور ٹھنڈی جڑی بوٹی ہے۔ جوالسر اور جگر کی تکالیف سے بچاؤ کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ چھوٹے جراثیم' سوزش اور وائرس کے خلاف بھی استعمال ہوتی ہے۔

ادرک: ادرک کا گرم اثر ٹھنڈ اور کھانسی سے بچاؤ کا مؤثر نسخہ ہے' علاوہ ازیں یہ ہمارے نظام ہاضمہ کے عمل میں تیزی سے اضافہ کرتا ہے' پیٹ کی اینٹھن اور گیس کی شکایات کو بھی کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔

تلسی: اس کی خاصیت ہے کہ یہ جراثیم' سوزش اور استھما سے بچاؤ کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ یہ ہمارے جسم میں قوت مدافعت کے عمل کو بڑھانے میں بھی مدد دیتی ہے اور ساتھ ہی بون میرو (Bone Marrow) کو تابکاری شعاعوں سے محفوظ رکھنے والی سرگرمی میں اضافہ کرتا ہے۔

الائچی: یہ دنیا کے قدیم ذائقوں میں سے ایک ہے۔ یہ ہمارے نظام ہاضمہ کے عمل میں تیزی پیدا کرتی ہے اور متلی اور تھکاوٹ جیسے احساس کو ختم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

☆☆

پپیتا سورج کی مانند چمکتا رسیلا ذائقے دار پھل

پپیتے میں پائے جانے والے بہترین غذائی اجزاء صحت وتندرستی کی بحالی میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں

پپیتے میں موجود کارآمد اور موثر اینٹی آکسیڈنٹ اجزاء ہمیں امراض قلب، کینسر اور معدے کے متعدد امراض سے بہترین تحفظ فراہم کرتے اور جلد کی خوبصورتی میں اضافہ کرکے جلد پر نیا نکھار لے آتے ہیں

سنیہ ناز

منفرد مزیدار میٹھا پھل پپیتا، جس کا نرم گودا مکھن کی مانند ملائم ہوتا ہے۔ قدیم زمانے میں پپیتا فرشتوں کے پھل کے نام سے مشہور تھا اور اتنی آسانی سے دستیاب نہیں ہوتا تھا جبکہ اب یہ پورا سال مارکیٹ میں باآسانی دستیاب ہوتا ہے۔ پپیتے کا درخت ویسے تو پورا سال ہی پپیتے کی پیداوار کرتا ہے لیکن گرمیوں کی شروعات اور خزاں میں اس کی پیداوار اپنے عروج پر ہوتی ہے۔

پپیتے کی ساخت اکثر گول یا ناشپاتی کی شکل میں پائی جاتی ہے۔ اس کی لمبائی تقریباً 20 انچ تک بھی ہوتی ہے عام طور پر مارکیٹ میں فروخت ہونے والے پپیتے کی لمبائی 7 انچ اور وزن تقریباً ایک پاؤنڈ تک ہوتا ہے۔ اس کے گودے کا رنگ گہرے نارنجی رنگ کے ساتھ کبھی پیلے یا گلابی رنگ کا امتزاج لیے ہوئے ہوتا ہے۔ اس کی اندرونی ساخت میں سیاہ رنگ کے گول بیج لیس دار مادے کی طرح ہوتے ہیں۔ پپیتے کے بیج کھائے جاسکتے ہیں گوکہ ان کا تیز ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔ گہرے نارنجی رنگ کا پھل پاپین (Papain) پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس میں موجود انزائم (enzyme) پروٹین کو ہضم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ خاص طور پر جب پپیتا خام حالت میں ہوتا ہے تو یہ عنصر زیادہ پایا جاتا ہے۔ پپیتا ایک بھرپور غذا ہے۔ اس میں موجود پاپین (Papain) کو طبی بنیادوں پر کشید کرکے زود ہضم تموں یا ڈائجسٹیو سپلیمنٹس کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے پاپین، چیونگم کی تیاری میں بنیادی جز کی حیثیت سے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

غذائیت:

وٹامن C: 313.1٪

وٹامن A: 66.5٪

فولیٹ: 28.8٪

پوٹاشیم: 22.3٪

وٹامن E: 11.1٪

فائبر غذائی ریشہ: 21.8٪

کیلوریز: 118.6٪

وٹامن K: 9.8٪

پپیتے کی طبی اہمیت اور افادیت

پپیتا نہ صرف ذائقے کے لحاظ سے ذائقے دار رسیلا اور سورج کی مانند چمکتا ہوا گہرے زرد رنگ کا پھل ہے بلکہ اس میں وافر مقدار میں موجود اینٹی آکسیڈنٹ غذائی اجزاء کے ذریعے ہمیں کیروٹین، وٹامن C، فلیوونائیڈز (Flavono ids) وٹامن B، فولیٹ (Folate) Panathunracid منرل کے ساتھ پوٹاشیم اور میگنیشیم جیسے غذائی معدن یا منرلز اور فائبر بھی حاصل ہوتے ہیں۔ یہ تمام غذائیت بخش اجزا نظام قلب کو بہتر بنانے میں کارگر ثابت ہوتے ہیں اور کینسر جیسے موذی مرض سے محفوظ رکھنے میں معاونت کرتے ہیں۔

اس میں غذا کو ہضم کرنے والا عنصر پاپین موجود ہوتا ہے۔ جو دوران کھیل لگنے والی چوٹ اور اس کے علاوہ کسی بھی وجہ سے لگنے والی چوٹ کے درد اور الرجی کی شدت کو کم کرنے میں کافی مددگار ثابت ہوتا ہے۔

امراض قلب سے حفاظت کا ذریعہ

پپیتا امراض رگ وقلب Artherosclerosis اور ذیابیطس سے بچنے کے لیے بہت مفید ہے۔ پپیتا وٹامن C کے حصول کا بہترین ذریعہ اور بالکل اسی طرح وٹامن E اور وٹامن A حاصل کرنے کا بھی بہت بہترین ذریعہ ہے۔ یہ تینوں بہت طاقتور مانع تکسید اجزاء (اینٹی آکسیڈنٹ وٹامنز) ہیں جو ہمیں مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھتے اور قوت مدافعت میں بھی اضافہ کرتے ہیں۔

یہ غذائی اجزاء کولیسٹرول کی آکسیڈیشن کے عمل کی مزاحمت میں مددگار ہوتے ہیں۔ جب کولیسٹرول کی مقدار خون میں بڑھ جاتی ہے اور کولیسٹرول آکسڈائز ہوجاتا ہے تو یہ خطرناک کولیسٹرول خون کی نالیوں کی دیواروں سے چپک جاتا ہے اور دل کے دورے اور اسٹروک کا باعث بنتا ہے۔ پپیتے میں شامل وٹامن E اور C، اس خطرے کو کافی حد تک کم کردیتے ہیں۔ یہ کولیسٹرول کی مقدار میں کمی لانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

پپیتے کے لاتعداد فوائد ہیں لیکن 10 اہم فوائد مندرجہ ذیل ہیں۔

1- پپیتا جلد کو چمکدار بناتا ہے

• پپیتے میں موجود غذائی اجزاء جلد کی خوبصورتی میں اضافہ کرتے ہوئے جلد کو کیل مہاسے اور دیگر جلدی امراض سے بچانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ یہ فیس پیک پپیتے کے پکے ہوئے گودے کے پیسٹ کی مدد سے تیار کیا جاتا ہے جو جلد کے ضرورت سے زیادہ کھلے ہوئے مسامات کو نارمل لیول تک لانے اور بند مسامات کو کھول کر ان کے سانس لینے کے عمل کو رواں بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

• تازہ پپیتا آپ کی جلد کے مردہ خلیوں میں حل ہوکر جلد کو نئی زندگی بخشتا ہے اور اسے خوبصورت وچمکدار بناتا اور نکھار پیدا کرنے میں معاونت فراہم کرتا ہے۔

• پپیتا اسکن انفیکشن سے بچاتا ہے اور زخم کو جلدی بھرنے میں مدد کرتا ہے۔

• متعدد کاسمیٹک کمپنیز، اس پھل میں موجود غذائیت بخش خصوصیات سے فائدہ اٹھانے کے لیے اپنی پروڈکٹ کی تیاری میں اسے استعمال کرتی ہیں۔

2- ہاضمے میں مددگار

پپیتے میں موجود انزائمز غذا سے پروٹین ہضم کرنے میں معاونت کرتے ہیں۔ کچے پپیتے میں غذا کو ہضم کرنے کی صلاحیت زیادہ موجود ہوتی ہے۔

• یہ مکمل زود ہضم غذا ہے جو کہ چیونگم کی تیاری میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ تو پھر اب جب بھی آپ کے پیٹ میں گڑبڑ ہو پپیتے سے اس کا علاج ضرور کریں۔

3- اشتہا میں اضافہ کرتا ہے

بھوک میں اضافہ کرنے کے لیے پپیتے کے پتوں کو نیم گرم پانی میں پیس کر استعمال کیا جائے تو یہ آپ کی بھوک میں اضافہ کرنے میں مددگار ثابت ہوں گے۔

پپیتے کے غذائیت بخش اجزاء خصوصاً خواتین کے لیے بہت کارآمد ہیں۔ پپیتے کے پتوں کو ہلدی، نمک اور پانی کے ساتھ لیا جائے تو خواتین میں ماہانہ ایام کے دوران ہونے والا درد ایک دم رفع ہوجاتا ہے۔

4- زخموں سے شفایابی اور خون کے لوتھڑے بننے سے روکتا ہے

• پپیتے میں موجود کارآمد اور مؤثر نامیاتی ریشے وانزائمز غذا کو ہضم کرنے میں موثر کردار ادا کرتے ہیں اور جسم میں گردش کرتے خون کے لوتھڑے بننے کے عمل کو بھی کمزور کرتا ہے۔ یہ اندرونی اور بیرونی زخموں کو بھرنے کے عمل کو تیز کرتا ہے۔ یہ جسم کے اندر غیر ضروری خون جمنے کے عمل کو روکنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

5- کینسر سے بچاؤ کی خصوصیات

• پپیتے میں شامل غذائیت بخش فوائد کینسر کے علاج کے لیے بہت مفید ہیں۔ اس میں شامل فلیوونائیڈز اینٹی آکسیڈنٹ مثلاً بیٹا کیروٹینز، لوٹین، زیسنتھن، سرپٹوزنتھن کمپاؤنڈ کینسر سے بچاؤ میں معاونت کرتے ہیں۔

6- محافظ قلب

تازے پپیتے میں پوٹاشیم وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ جو جسمانی خلیات کی نمی وچکنائی کو باقاعدہ وہموار رکھنے کے سلسلے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

• یہ خون کے بہاؤ کو کنٹرول رکھتا ہے، انتشار خون کو بڑھنے سے روکتا ہے اور خون کے بہاؤ کو نارمل رکھتا ہے۔ اس لیے پپیتا دل کا محافظ پھل تصور کیا جاتا ہے۔ پپیتا نعمتِ خداوندی ہے دل کے مریضوں کے لیے اس کا باقاعدہ استعمال مفید ہے۔

7- بڑھا ہوا وزن گھٹانے میں مددگار

پپیتا بہت کم کیلوریز والا پھل ہونے کے ساتھ ساتھ وٹامنز اور منرلز سے بھرپور پھل ہے۔ اس میں موجود ضروری غذائیت بخش اجزاء اور منرل آپ کے جسم کو مکمل صحت بخش غذائی توازن فراہم کرتے ہیں۔

• پپیتا وٹامن A, E, C فولیٹ (folate) پر مشتمل ہے۔ جو آپ کو 100gm پپیتے پر 39 کیلوریز فراہم کرتا ہے۔

• اس میں موجود اینٹی آکسیڈنٹ جسم میں موجود اضافی کیلوریز اور چربی کی زائد مقدار کو ختم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

تو پھر آپ صحت سے بھرپور ناشتہ پپیتے سے کرسکتے ہیں پپیتے کے صحت بخش فوائد حیرت انگیز ہیں۔ آپ پپیتے کو سلاد یا جوس کے طور پر استعمال کرکے اس کی افادیت سے لطف اندوز ہوسکتے ہیں۔

8- پپیتا قدرتی دوا

پپیتا بہت سی بیماریوں کا علاج کرنے میں جیسے کہ اسکن انفیکشن، کینسر سے بچاؤ کا بہترین حل ہے اور اچھی صحت کو بہتر بنانے میں بھی معاونت کرتا ہے۔

• پپیتے کے بیج کے مختلف طبی فوائد ہیں۔ اس کے بیجوں کو رنگ وارم (Ring worm) پیٹ کے کیڑے مارنے کے لیے مفید قدرتی دوا کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

• پپیتے کے پتے بھی قدرتی دوا کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس کے پتوں کو بخار، ڈینگی بخار، جلدی بیماری اور متعدد دوسری بیماریوں کے علاج کے لیے مفید مانا جاتا ہے۔ ان تمام طبی اور صحت بخش فوائد کے مدنظر ہم کہہ سکتے ہیں پپیتا ایک بہترین پھل ہے۔

9- پیٹ کے تمام جملہ امراض سے حفاظت

پپیتے اور اس کے بیجوں میں جراثیم کش اور طفیلی کش (anti-parasitic) (ایسا ایجنٹ جو طفیلیوں کو روکتا یا تباہ کرتا ہے) کی خصوصیات پائی جاتی ہیں جو ہمیں پیٹ کے جملہ امراض سے محفوظ رکھتی ہیں۔ یہ خصوصیات بہت سی بیماریوں، بدہضمی، قبض، تیزابیت، سینے کی جلن، پیٹ کے السر، اپھارا اور گیس کے مسئلے کو دور کرنے میں کافی مفید ثابت ہوتی ہیں۔

10- پپیتا اور گرین ٹی

اپنی غذا میں باقاعدگی سے ایسے پھلوں کا انتخاب کرنا جن میں لائکوپین (Lycopene) کثیر مقدار میں پایا جاتا ہو، جیسا کہ پپیتا اور گرین ٹی پینا مردوں میں پروسٹیٹ کینسر کے خطرے کو کئی گنا گھٹا دیتا ہے۔ ایشیا پیسیفک جرنل آف کلینیکل نیوٹریشن میں شائع کی گئی ایک رپورٹ کے مطابق یہ دیکھا گیا ہے کہ وہ افراد جو گرین ٹی زیادہ استعمال کرتے ہیں ان میں ان افراد کے مقابلے میں پروسٹیٹ کینسر کا خطرہ 86 فیصد تک کم ہوجاتا ہے جو گرین ٹی کم مقدار میں اور کبھی کبھار ہی پیتے ہیں۔ اس لیے آپ گرین ٹی پینے اور ایسی غذائیں لینے کی عادت اپنا لیں جو لائکوپین سے بھرپور ہوں۔

• ناشتے کی ابتدا گریپ فروٹ جوس یا پپیتے کے جوس سے کریں۔

• اپنے کام کے دوران آئس گرین ٹی اپنے ساتھ رکھیں اور پورا دن اس کے سپ لیتے رہیں۔

• کسی بھی اسموتھی یا فروٹ سلاد میں پپیتے کے چنکس کا اضافہ کریں یا مچھلی کو گارنش کرنے کے لیے استعمال کریں۔

• اگر لنچ میں آپ کا دل کچھ ہلکا پھلکا لینے کو چاہ رہا ہے تو بہترین لنچ کے لیے، پپیتے کو درمیان سے کاٹ کر دو ٹکڑے کرکے اس کے بیج نکال دیں۔ اس پر لیموں کا رس چھڑکیں اور کاٹیج چیز، پودینے کے پتے اور بھنے ہوئے باداموں سے گارنش کرکے مزیدار پپیتے کے منفرد ذائقے سے لطف اندوز ہوں۔

پپیتے کی لسی

ضروری اجزا:

پکا پپیتا	: 2 کپ
(چھیل کے بیج نکال دیں اور کیوبز کی شکل میں کاٹ لیں)	
دہی	: ½ کپ
نارنجی کا رس	: 3 کھانے کے چمچے
شہد	: 1 کھانے کا چمچہ
نمک	: چٹکی بھر
لیموں کا رس	: 2 کھانے کے چمچے
برف کے ٹکڑے	: 1 کپ

ترکیب:

پپیتا، دہی، لیموں کا رس، نارنجی کا رس، شہد اور نمک کو بلینڈر میں ڈال کر مکس کرلیں۔ برف ڈال کر لسی کے گاڑھے ہونے تک بلینڈر چلائیں۔ اس کے بعد لسی کو گلاس میں نکال لیں اور ٹھنڈی مزیدار پپیتا لسی نوش فرمائیں۔

سردیوں کا موسم اپنی تمام تر خوبصورتی ورعنائیوں کی خوش رنگ دوشالہ اوڑھے ماحول کو اپنے فسوں میں گرفتار کیے ہوا ہے۔ یہ موسم جہاں طبیعت پہ خوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے وہیں پہ اس موسم کی سرمستی ذائقہ دار لذیذ کھانوں کی طلب میں اضافہ کرنے کا باعث بھی بنتی ہے اور لوگ طرح طرح کے مصالحے دار روغنی کھانوں سے لطف اندوز ہوا کرتے ہیں لیکن موسمِ سرما میں جس شے کی طلب شدت کے ساتھ محسوس ہوا کرتی ہے وہ ہے لذیذ اور ذائقے دار گرما گرم بھاپ اڑاتے سوپ، چائے اور کافی وغیرہ۔ ان گرما گرم مشروبات کو موسمِ سرما میں ہر کوئی بصد شوق استعمال کیا کرتا ہے اس کے علاوہ سینڈوچز، پاستا ڈشز اور حلوہ جات وغیرہ کا استعمال بھی اس موسم میں خصوصی طور پر کیا جاتا ہے۔ ان گلابی سردیوں کے موسم میں اسی مزے دار مناسبت کو مدنظر رکھتے ہوئے اس ماہ قارئین کی خدمت میں ''جاڑوں کے چٹخارے اسپیشل II'' کے عنوان سے موسمِ سرما کی ان بہترین ریسپیز کا منفرد کلیکشن پیش کیا جا رہا ہے آپ ان ڈشز کو ضرور آزمائیں یہ ڈشز یقیناً آپ کے من کو بھائیں گی۔

افشین حسین بلگرامی

جرمن چیز اینڈ پیز سوپ

ضروری اشیاء:

- مٹر : 1 کپ
- سبزی کی یخنی : 3-4 کپ
- دودھ : ½ کپ
- پنیر : 3-4 کھانے کے چمچے (کش کیا ہوا)
- پیاز : 1 عدد (چوپ کرلیں)
- لہسن : 1 چائے کا چمچہ (چوپ کرلیں)
- سیلیری : 2 ڈنٹھل (چوپ کرلیں)
- آٹا : 2 کھانے کے چمچے
- مکس ہربس : 1 چائے کے چمچے
- سیاہ مرچ پاؤڈر نمک : حسبِ ذائقہ
- مکھن : 1 کھانے کا چمچہ
- پارسلے : 1 چائے کا چمچہ (چوپ کرلیں)

ترکیب:

ایک سوس پین میں مکھن گرم کر کے اس میں لہسن اور پیاز ڈال کر 2 منٹ تک ساتے فرائی کرلیں۔ اس کے بعد اس میں مٹر، سیلیری، مکس ہربس، نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر اور یخنی ڈال کر ابالیں۔ ابال آجائے تو ہلکی آنچ پر 10 منٹ تک پکائیں۔ 10 منٹ کے بعد اس کو آنچ سے اتار کر ٹھنڈا کر کے بلینڈر میں ڈال کر پری بنالیں اور مکسچر کو چھان لیں۔

اب اس کو دوبارہ آنچ پر رکھیں۔ آٹے کو دودھ میں حل کر کے سوپ میں ڈال کر اچھی طرح چمچہ چلائیں مزید 5 منٹ تک پکا کر چولہے سے اتارلیں۔ پارسلے اور پنیر سے گارنش کر کے بریڈ رولز کے ساتھ سرو کریں۔

(آپ اسی سوپ میں گوشت یا ساسیجز بھی شامل کر سکتی ہیں۔ تاکہ یہ گوشت کے شوقین افراد بھی لے سکیں اور اس کو مزید صحت بخش بنانے کے لیے پالک کا اضافہ بھی کیا جاسکتا ہے)

بیف ویجی سوپ

ضروری اشیاء:

- گوشت کی یخنی : 8 کپ
- گاجر : 2 عدد
- ٹماٹر : 2 عدد
- ہری پیاز : 2 عدد
- لہسن پاؤڈر : ¼ چائے کا چمچہ
- لوکی : 100 گرام (بڑے ٹکڑے کاٹ لیں)
- سرکہ : 2 کھانے کے چمچے
- چائنیز نمک : ¼ چائے کا چمچہ
- سویا سوس : 2 کھانے کے چمچے
- چلی سوس : 1 کھانے کا چمچہ
- نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر : حسبِ ذائقہ
- ہرا دھنیا : گارنشنگ کے لیے

ترکیب:

ایک سوس پین میں گوشت کی یخنی، گاجر، لوکی ڈال کر پکائیں۔

جب گاجر اور لوکی گل جائے تو اس میں ٹماٹر، لہسن پاؤڈر، چائنیز نمک، ہری پیاز، سویا سوس، سرکہ اور چلی سوس ڈال کر 15-20 منٹ تک درمیانی آنچ پر ڈھکن ڈھک کر پکائیں۔

آخر میں نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر ڈال کر مکس کریں اور سرونگ باؤل میں نکال کر ہرے دھنیے سے گارنش کر کے سرو کریں۔

بیف ویجی سوپ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts

چکن اسٹریپی سوپ

ضروری اشیاء:

مرغی کا گوشت (بون لیس)	: 150 گرام (اسپریس کاٹ لیں)
سویا سوس	: 1 کھانے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	: 1 چائے کا چمچہ
سرکہ	: 2 کھانے کے چمچے
نمک' سیاہ مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
لوکی	: 50 گرام
شملہ مرچ (بیج نکال لیں)	: 1 عدد
آلو (اُبال لیں)	: 1 عدد
یخنی	: 4 کپ
چائنیز سالٹ	: ½ چائے کا چمچہ
کارن فلور	: 5 کھانے کے چمچے (ٹھنڈے پانی میں گھول لیں)
مکھن	: 2 کھانے کے چمچے
تیل	: 1 کھانے کا چمچہ

ترکیب:

سوس پین میں تیل گرم کریں۔ اس میں مکھن ڈالیں اس کے بعد اس میں لہسن ڈال کر ساتے فرائی کریں۔ گوشت میں سویا سوس' سرکہ' نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر ڈال کر 15-10 منٹ تک درمیانی آنچ پر پکائیں۔ اس کے بعد گوشت نکال کر پلیٹ میں رکھیں اور سوس پین میں آلو لوکی' یخنی اور چائنیز سالٹ ڈال کر اتنی دیر تک پکائیں کہ آلو اور لوکی گل جائے۔ شملہ مرچ ڈال کر مزید 4-3 منٹ تک پکائیں۔ اس میں فرائی کیے ہوئے گوشت کے اسٹرپس ڈالیں اور 2 منٹ پکانے کے بعد اس میں کارن فلور کا مکسچر ڈال کر سوپ کے گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ مزیدار چکن اسٹریپی سوپ تیار ہے سرونگ باؤل میں نکال کر گرم گرم سرو کریں۔

چک ویجی کارن سوپ

ضروری اشیاء:

مرغی کا گوشت (بون لیس)	: 150 گرام (اسٹرپس کاٹ لیں)
شملہ مرچ (کیوبز کاٹ لیں)	: 2 عدد
ہری پیاز (سلائس کاٹ لیں)	: 2 عدد
گاجر (سلائس کاٹ لیں)	: 2 عدد
بند گوبھی (چوپ کی ہوئی)	: ½ کپ
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچہ
ادرک پیسٹ	: 1 چائے کا چمچہ
سیاہ مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
نمک	: حسب ذائقہ
سویا سوس	: 1 کھانے کا چمچہ
سرکہ	: 1 کھانے کا چمچہ
چلی سوس	: 1 کھانے کا چمچہ
چائنیز نمک	: ¼ چائے کا چمچہ
مکھن	: 2 کھانے کے چمچے
کارن فلور	: 6 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک چوپ کرلیں)	: 2 عدد
یخنی	: 4 عدد

ترکیب:

گوشت کو دھو کر خشک کرلیں۔ اس میں لہسن' ادرک پیسٹ' سیاہ مرچ پاؤڈر' نمک' سویا سوس' سرکہ' چلی سوس' چائنیز نمک ڈال کر 20 منٹ تک میرینیٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔ سوس پین میں مکھن گرم کریں۔ اس میں ہری مرچیں ڈال کر چمچہ چلائیں۔ اس کے بعد اس میں میرینیٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ جب گوشت کی رنگت سفید ہو جائے تو اسے چمچے کی مدد سے نکال کر پلیٹ میں رکھ دیں۔ سوس پین میں یخنی شملہ مرچ' ہری پیاز' گاجر اور بند گوبھی ڈال کر پکائیں اور 25-20 منٹ تک پکانے کے بعد اس میں فرائی کیا ہوا گوشت ڈالیں اور مزید 5 منٹ تک پکائیں آخر میں کارن فلور میں تھوڑا پانی مکس کر کے اسے سوپ میں شامل کریں اور آمیزے کے گاڑھا ہونے تک درمیانی آنچ پر مسلسل چمچہ چلاتے ہوئے پکائیں۔ مزیدار چک ویجی کارن سوپ تیار ہے گرم گرم سرو کریں۔

چک ویجی کارن سوپ

مالگاوی سوپ

مالگاوی سوپ

ضروری اشیاء:

مرغی کا گوشت (بون لیس)	: 150 گرام
نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچہ
سویا سوس	: 2 کھانے کے چمچے
چلی سوس	: 2 کھانے کے چمچے
سرکہ	: 2 کھانے کے چمچے
کارن فلور	: حسب ضرورت
آلو (کیوب کاٹ لیں)	: 2 عدد
مونگ دال (بھگو دیں)	: ½ کپ
ٹماٹو پیوری	: 1 کھانے کا چمچہ
یخنی	: 4 کپ
انڈا	: 1 عدد
چائنیز نمک	: ½ چائے کا چمچہ
تیل	: حسب ضرورت

ترکیب:

گوشت کو دھو کر خشک کر لیں۔ اس میں نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر، 1 کھانے کا چمچہ سویا سوس، 1 کھانے کا چمچہ سرکہ، 1 کھانے کا چمچہ چلی سوس، لہسن پیسٹ اور چائنیز نمک ملا کر 25-20 منٹ تک میرینیٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔

ایک سوس پین میں آلو، مونگ دال، ٹماٹو پیوری اور یخنی ڈال کر 4 کپ پانی شامل کریں اور 35-30 منٹ تک درمیانی آنچ پر ڈھکن ڈھک کر پکائیں۔

آلو اور دال خوب اچھی طرح گل جائے تو اس میں باقی بچا ہوا سرکہ، سویا سوس، چلی سوس اور نمک ڈال کر 15-10 منٹ تک مزید پکائیں اس کے بعد میرینیٹ کیے ہوئے گوشت میں انڈا اور کارن فلور ملا کر اسے گرم تیل میں فرائی کر لیں۔ گرائنڈر کیے ہوئے مکسچر کو سوس پین میں ڈال کر پکائیں۔ اس میں فرائی کیا ہوا گوشت ڈالیں۔ کارن فلور کو تھوڑے پانی میں گھول کر سوپ میں شامل کریں اور گاڑھا ہونے تک چمچہ چلاتے ہوئے درمیانی آنچ پر پکائیں۔ مزیدار مالگاوی سوپ تیار ہے سرونگ باؤل میں نکال کر سرو کریں۔

مائن اسٹرون سوپ

ضروری اشیاء:

میکرونی (ابلی ہوئی)	: 1 کپ
بند گوبھی	: ½ کپ (چھوٹے ٹکڑے کر لیں)
پانی	: 4 کپ
ٹماٹو پری	: 1 کپ
ادرک پیسٹ	: 1 چائے کا چمچہ
دودھ	: ½ کپ
کالی مرچ	: حسب ذائقہ
نمک	: حسب ذائقہ
پنیر	: گارنشنگ کے لئے (کدوکش کیا ہوا)

ترکیب:

ایک پتیلی میں ٹماٹر کی پری، ادرک، پانی اور دودھ کو ابال لیں۔ اس میں بند گوبھی، میکرونی، نمک اور کالی مرچ ملا دیں۔

اچھی طرح ابال لیں۔ کدوکش کیا ہوا پنیر چھڑک دیں اور گرما گرم سرو کریں۔

گاجر کا کریم سوپ

گاجر کا کریم سوپ

ضروری اشیاء:

گاجر	:	500 گرام
پیاز	:	1 عدد (درمیانی)
لہسن کا جوا	:	1 عدد
نمک	:	حسب ذائقہ
مکھن	:	1 چائے کا چمچہ
کریم	:	1 کپ
چکن یخنی	:	1 کپ
سفید مرچ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچہ
چلی سوس	:	1 کھانے کا چمچہ

ترکیب:

گاجر دھو کر کاٹ لیں۔ ایک پین میں مکھن میں پیاز لہسن ساتے کریں پھر گاجر میں ڈالک رساتے فرائی کریں۔ اب دو کپ پانی ڈال کر گاجر کو گلا لیں اور بلینڈر میں پیس لیں۔ اب یخنی میں گاجر کا مکسچر نمک، مرچ ڈال کر پکائیں۔

سوپ گاڑھا ہو جائے تو چلی سوس ڈالیں اور آدھی کریم مکس کر کے ڈش میں نکال لیں اوپر سے کریم ڈال کر پیش کریں۔

مکئی اور مٹر کا سوپ

ضروری اشیاء:

کارن (مکئی دانے)	:	1 کپ
مٹر (چھلے ہوئے)	:	1 کپ
پانی	:	3 گلاس
ادرک کا پیسٹ	:	1 چائے کا چمچہ
دودھ	:	½ کپ
نمک، کالی مرچ	:	حسب ذائقہ
برائے گارنشنگ	:	لیموں کے لچھے

ترکیب:

مکئی کے دانوں (کارن) اور مٹر کو ملا کر پریشر کک کر لیں حتیٰ کہ وہ گل جائیں۔ اس میں دودھ، ادرک کا پیسٹ، نمک اور کالی مرچ ملا دیں۔ اس وقت تک ابالیں کہ گاڑھا ہو جائے۔ اگر سوپ مناسب حد تک گاڑھا نہیں ہوتا تو اس میں آپ کارن فلور ملا سکتی ہیں۔ کریم اور لیموں کے لچھوں سے گارنش کر کے گرما گرم سرو کریں۔

ہاٹ اینڈ اسپائسی چکن ویجی سوپ

ہاٹ اینڈ اسپائسی چکن ویجی سوپ

ضروری اشیاء:

چکن (ابال کر ریشہ کرلیں)	:	250 گرام
بندگوبھی (باریک کٹی ہوئی)	:	½ کپ
مٹر (چھلے ہوئے)	:	½ کپ
ہری پیاز (چوپ کرلیں)	:	1 عدد
چکن اسٹاک	:	1 لیٹر
کارن فلور	:	1 کھانے کا چمچہ
سیاہ مرچ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچہ
نمک	:	حسب ذائقہ
ہری مرچیں (باریک چوپ کرلیں)	:	2-3 عدد
سرکہ	:	1 چائے کا چمچہ
سویا سوس	:	1 چائے کا چمچہ

ترکیب:

سوس پین میں چکن کی یخنی ڈال کر پکائیں اس میں ابال آجائے تو اس میں مٹر، چکن، ہری مرچیں، سیاہ مرچ پاؤڈر اور نمک، ڈال کر 15 منٹ ہلکی آنچ پر پکائیں ۔ اس کے بعد اس میں بند گوبھی ، ہری پیاز، سرکہ، سویا سوس اور کارن فلور پانی میں مکس کر کے تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالیں اور چمچہ مسلسل چلاتی رہیں سوپ گاڑھا ہوجائے تو چولہا بند کردیں سرونگ باؤل میں نکال کر گرم گرم سرو کریں۔

اسپائسی قیمہ

ضرروی اشیاء:

قیمہ	:	½ کلو
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	:	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچ	:	6 عدد
پیاز	:	3 عدد
ٹماٹر (چوپ کرلیں)	:	2 عدد
ثابت سفید زیرہ	:	1 چائے کا چمچہ
نمک	:	حسب ذائقہ
گرم مصالحہ پاؤڈر	:	1 کھانے کا چمچہ
تیل	:	حسب ضرورت

ترکیب:

ایک دیگچی میں تیل گرم کریں اور اس میں ایک پیاز سلائس کاٹ کر ڈالیں اور اِسے براؤن کرلیں۔ اس میں قیمہ اور نمک ڈال کر اتنا بھونیں کہ قیمہ براؤن ہو جائے' اسے الگ نکال کر رکھ لیں۔ تیل کو دوبارہ گرم کر کے اس میں باقی دو پیاز کے سلائس کاٹ کر اور زیرہ ڈال کر چمچہ چلائیں۔ براؤن ہو جائے تو ٹماٹر' ہرا دھنیا' ہری مرچ ڈال کر پندرہ منٹ کے لیے ہلکی آنچ پر نرم ہونے دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو اس میں فرائی شدہ قیمہ اور گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر مکس کریں اور پانچ منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔ گرم گرم تندوری روٹی کے ساتھ سرو کریں۔

کشمیری چائے

کشمیری چائے

ضروری اشیاء:

دودھ	: 2 کپ
چینی	: 2-3 کھانے کے چمچے
کشمیری چائے یا گرین ٹی	: 1 چائے کا چمچہ
ریڈ فوڈ کلر	: ½ چٹکی
بادام (سلائس کاٹ لیں)	: گارنشنگ کے لیے
پستے (سلائس کاٹ لیں)	: گارنشنگ کے لیے

ترکیب:

سوس پین میں دودھ، چینی اور چائے کی پتی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ فوڈ کلر ڈال کر مکس کر کے اچھی طرح مزید پکائیں۔ کشمیری چائے چھلنی سے چھان کر سرونگ کپ میں نکال لیں، بادام اور پستے سے گارنش کر کے گرم گرم سرو کریں۔

کافی بریڈ اینڈ بٹر پڈنگ

ضروری اشیاء:

بریڈ سلائس	: 14 عدد (کنارے اُتار لیں)
دودھ	: 2 کپ
کریم	: 1¼ کپ
چینی	: ½ کپ
نمک	: حسب ذائقہ
کافی	: 2 کھانے کے چمچے
پانی (اُبلا ہوا)	: ½ کپ
ونیلا ایسنس	: ½ چائے کا چمچہ
کشمش	: 2 کھانے کے چمچے
مکھن	: حسب ضرورت
انڈے	: 2 عدد
جائفل (پسی ہوئی)	: ¼ چائے کا چمچہ

ترکیب:

بریڈ سلائس کے 2-2 حصے کر کے اس پر مکھن لگائیں، اس کو ایک شیشہ ڈش میں تہہ کی صورت میں رکھیں۔ اب اس پر کشمش چھڑکیں۔ ایک سوس پین میں کافی، پانی، کریم، دودھ کو مکس کریں گرم کریں اُبال نہ دلوائیں۔

ایک پیالے میں انڈے، چینی، نمک اور ونیلا ایسنس ڈال کر پھینٹ لیں۔ اس کے اندر دودھ والا مکسچر ڈالیں اچھی طرح مکس کریں۔

اس کو بریڈ سلائس کے اُوپر ڈالیں کور کریں جائفل چھڑکیں گرم اوون میں 180°C پر 45 منٹ تک بیک کریں مزیدار کافی بریڈ اینڈ بٹر پڈنگ تیار ہے گرم گرم سرو کریں۔

اسپائسی پاستا

اسپائسی پاستا

ضروری اشیاء:

پاستا (ابلا ہوا)	:	2 کپ
چلی گارلک سوس	:	1 کھانے کا چمچہ
مسٹرڈ پیسٹ	:	1 چائے کا چمچہ
نمک	:	حسب ذائقہ
چاٹ مصالحہ	:	½ چائے کا چمچہ
زیتون کا تیل	:	1 کھانے کا چمچہ
لہسن' ادرک پیسٹ	:	1 چائے کا چمچہ

ترکیب:

فرائی پین میں تیل گرم کرکے لہسن' ادرک پیسٹ ڈال کر ساتے فرائی کرلیں۔
اس میں چلی گارلک سوس' مسٹرڈ پیسٹ' نمک اور چاٹ مصالحہ ڈال کر مکس کریں اور پاستا ڈال کر 2-3 منٹ اسٹر فرائی کرکے چولہے سے اُتارلیں۔
سرونگ ڈش میں نکال کر کیچپ کے ساتھ سرو کریں مزیدار اسپائسی پاستا تیار ہے۔

چکن اسپیگھٹی کٹلس

ضروری اشیاء:

انڈے	:	2 عدد
مرغی کا گوشت (بون لیس)	:	150 گرام
آلو	:	2 عدد
اسپیگھٹی	:	200 گرام
سیاہ مرچ پاؤڈر	:	1 کھانے کا چمچہ
چائنیز نمک	:	½ چائے کا چمچہ
سویا سوس	:	1 کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں	:	4 عدد
ادرک	:	1 انچ کا ٹکڑا
مایونیز	:	حسب ضرورت
نمک	:	حسب ذائقہ
بریڈ کرمز	:	حسب ضرورت
تیل	:	½ کپ

ترکیب:

گوشت میں ہری مرچیں' نمک اور ادرک ڈال کر اُبال لیں اور ریشے کرلیں۔ آلو اُبال کر اچھی طرح میش کرلیں۔ **اسپیگھٹی** میں نمک اور تھوڑا سا تیل ڈال کر اُبال لیں اور فوراً ٹھنڈا پانی ڈال دیں تاکہ آپس میں چپکے نہیں۔ اب گوشت' آلو' **اسپیگھٹی**' چائنیز نمک' سیاہ مرچ پاؤڈر اور سویا سوس ملا کر اچھی طرح مکس کریں۔ مایونیز تھوڑا تھوڑا کرکے ملائیں اتنا مایونیز ڈالیں کہ کٹلس آسانی سے بنائے جاسکیں کچھ دیر فریج میں رکھنے کے بعد حسب پسند سائز کے کٹلس بنائیں۔ انڈے پھینٹ کر پہلے کٹلس انڈے میں ڈبولیں اس کے بعد بریڈ کرمز میں رول کرکے گرم تیل میں گولڈن براؤن ہونے تک شیلو فرائی کرلیں۔ کیچپ اور سلاد کے ساتھ پیش کریں۔

سنی سائیڈ اپ ایگ وِدھ ٹوسٹ

سنی سائیڈ اپ ایگ وِدھ ٹوسٹ

ضروری اشیاء:

انڈا	:	1 عدد
بریڈ سلائس	:	2 عدد
نمک	:	حسبِ ذائقہ
سیاہ مرچ پاؤڈر	:	حسبِ ضرورت
مکھن	:	حسبِ ضرورت
تیل	:	حسبِ ضرورت

ترکیب:

بریڈ سلائس پر ہلکا سا مکھن لگالیں۔ فرائنگ پین کو گرم کریں۔ اس میں مکھن لگے ٹوسٹ کو ڈال کر ہلکی آنچ پر دونوں سائیڈوں سے سنہرا ہونے تک سینکیں۔ اس کے بعد نکال کر پلیٹ میں رکھیں۔

فرائنگ پین میں تیل گرم کریں۔ اس میں انڈا توڑ کر ڈالیں۔ (احتیاط سے توڑیں تاکہ زردی ٹوٹنے نہ پائے) گرم تیل کو احتیاط سے چمچے کی مدد سے فرائی ہوتے انڈے کے اوپر ہلکے ہلکے اچھالتی جائیں تاکہ سفیدی بھی پک جائے اور زردی بھی ہلکی ہلکی سی پک جائے۔ اس کے بعد پلٹے سے تیل نتھارتے ہوئے انڈے کو احتیاط سے اُٹھا کر ٹوسٹ پر رکھیں۔

مزیدار سنی سائیڈ اپ ایگ وِدھ ٹوسٹ تیار ہے چائے کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

کوکونٹ آلمنڈ پڈنگ

ضروری اشیاء:

لیمن جیلی	:	1 پیکٹ
کنڈنسڈ ملک	:	1 ٹن
لیموں کا رس	:	2 کھانے کے چمچے
ناریل (کدوکش کرلیں)	:	¼ کپ
پانی	:	½ 2 کپ
دودھ	:	1 کپ
بادام	:	10-12 عدد

ترکیب:

باداموں کو اُبال کر چھلکا اتار کر چوپ کرلیں۔

½ 2 کپ پانی ابالیں۔ اس میں جیلی مکس کرکے حل کریں۔ جیلی کو ٹھنڈا کرکے اس میں کنڈنسڈ ملک' لیموں کا رس' دودھ اور ناریل شامل کرکے اچھی طرح بلینڈ کرلیں۔

سرونگ ڈش میں نکال کر باداموں سے سجائیں اور سرو کریں۔

بیکڈ چکن چیز کباب

ANEX ٹوسٹر اوون

ضروری اشیاء:

- مرغی کا گوشت (بون لیس) : 250 گرام
- پیاز (باریک چوپ کرلیں) : 1 عدد
- پودینہ (باریک چوپ کرلیں) : ½ گٹھی
- ہرا دھنیا : ½ گٹھی
- ثابت دھنیا : 1 کھانے کا چمچہ (بھون لیں، کوٹ لیں)
- لال مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچہ
- نمک : حسب ذائقہ
- مکھن : 50 گرام
- پنیر : حسب ضرورت (کدوکش کرلیں)
- ٹماٹر (چھوٹے) : 2 عدد (گول سلائس کاٹ لیں)
- پودینہ : گارنشنگ کے لیے

ترکیب:

1- گوشت کو دھو کر خشک کرلیں۔ چوپر میں مرغی کا گوشت، پیاز، پودینہ، ہرا دھنیا، ثابت دھنیا، لال مرچ پاؤڈر، نمک ڈال کر باریک چوپ کرلیں مکھن ڈال کر مکس کریں اور چاپ کیے ہوئے آمیزے کے کباب بنالیں۔

2- ایک بیکنگ ڈش میں فوائل پیپر بچھا کر اسے چکنا کرکے تیار کیے گئے کباب رکھ کر سیٹ کریں۔

3- ANEX اوون کو 5 منٹ پہلے گرم کرلیں اس پر کباب رکھیں۔ بیکنگ ٹرے کو اوون میں رکھ کر پہلے 20-15 منٹ تک 200°C پر بیک کریں۔ اس کے بعد بیکنگ ٹرے کو اوون سے نکال کر کباب پر ٹماٹر کے سلائس رکھیں اور پنیر چھڑک کر اوون کی اوپر والی گرل جلا کر 10 منٹ تک مزید بیک کریں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر پودینے کے پتوں سے گارنش کرکے سرو کریں۔

بران بریڈ سینڈوچ

بران بریڈ سینڈوچ

ضروری اشیاء:

بران بریڈ	: 4 سلائس (گرل پر سینک لیں)
چکن (بون لیس)	: 250 گرام
سلاد پتے ((دھولیں)	: 3-4 عدد
ٹماٹر (گول سلائس کاٹ لیں)	: 1 عدد
کھیرا (گول سلائس کاٹ لیں)	: 1 عدد
سیاہ مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچہ
زیرہ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچہ
نمک	: حسب ذائقہ
کیچپ	: حسب پسند

ترکیب:

چوپر میں چکن، سیاہ مرچ پاؤڈر، نمک، زیرہ پاؤڈر ڈال کر باریک پیس لیں پھر اس کے لمبے یا گول کباب بنا کر شیلو فرائی کر لیں۔ پلیٹ میں سلائس رکھ کر اس پر سلاد پتہ رکھیں پھر اس پر کباب کھیرا، ٹماٹر رکھ کر اوپر کیچپ ڈال کر اوپر دوسرا سلائس رکھیں اسی طرح اس سلاد پتہ، کھیرا، ٹماٹر رکھ کر اوپر سلائس رکھ لیں سرونگ پلیٹ میں رکھ کر کیچپ کے ساتھ سرو کریں۔

چاکلیٹ اینڈ آلمنڈ کپ کیک

ضروری اشیاء:

ونیلا ایسنس	: 1 چائے کا چمچہ
نمک	: ¼ چائے کا چمچہ
میدہ	: ½ کپ
کارن فلور	: 1 کھانے کا چمچہ
آئسنگ شوگر	: 4 کھانے کے چمچے
بیکنگ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
کوکنگ چاکلیٹ	: 1 کپ
مکھن	: 1 کپ
انڈے	: 2 عدد
اخروٹ	: ½ کپ (پیس کر پاؤڈر بنا لیں)
چاکلیٹ چپس	: 2 کھانے کے چمچے
پیپر کپ	: حسب ضرورت

ترکیب:

کوکنگ چاکلیٹ کو ڈبل بوائلر پر رکھ کر پگھلا لیں۔ مکھن میں آئسنگ شوگر ڈال کر خوب اچھی طرح پھینٹیں۔ میدہ، بیکنگ پاؤڈر اور کارن فلور کو چھان کر تسلے میں ڈالیں۔ ایک پیالے میں انڈے جو خوب جھاگ دار ہونے تک پھینٹیں اس کے بعد اس میں مکھن اور آئسنگ شوگر کا مکسچر چھنتے ہوئے میدہ، کارن فلور، بیکنگ پاؤڈر، اخروٹ کا پاؤڈر، ونیلا ایسنس اور نمک میں ڈال کر خوب اچھی طرح مکس کریں۔ پیپر کپ میں مکھن لگا کر اسے خوب چکنا کر لیں۔ تیار کئے ہوئے آمیزے کو پیپر کپ میں ڈال کر اس پر چاکلیٹ چپس ڈال کر پیپر کپ کو بیکنگ ٹرے میں رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 180ºC پر رکھ کر 25-30 تک بیک کریں۔ مزیدار چاکلیٹ اینڈ آلمنڈ کپ کیک تیار ہے۔ چائے یا کافی کے ساتھ کھائیں یقیناً مزہ آئے گا۔

میٹ بالز ودھ نوڈلز

ضروری اشیاء:

قیمہ : 250 گرام
پیاز : 2 کھانے کے چمچے (باریک چوپ کی ہوئی)
لہسن ادرک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچہ
لال مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچہ
نمک : حسب ذائقہ
نوڈلز (ابلے ہوئے) : 1 کپ
سویا سوس : 1 کھانے کا چمچہ
سرکہ : 1 کھانے کا چمچہ
ٹماٹر : 1 عدد (چھوٹے کیوب کاٹ لیں)
سفید مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچہ
شملہ مرچ : 1 عدد (چھوٹے کیوب کاٹ لیں)
تیل : حسب ضرورت

ترکیب:

چوپر میں قیمہ، پیاز، لہسن ادرک، لال مرچ پاؤڈر، نمک ڈال کر باریک پیس لیں پھر اس آمیزے کے بالز بنالیں فرائی پین میں تیل گرم کرکے ہلکی آنچ پر بالز فرائی کرلیں۔

سوس پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کرکے اس میں نوڈلز، سویا سوس، سرکہ، سفید مرچ پاؤڈر اور نمک ڈال کر 2 منٹ فرائی کریں پھر اس میں میٹ بالز، ٹماٹر، شملہ مرچ ڈال کر چولہے سے اتارلیں سرونگ ڈش میں نکال کر سرو کریں۔

بیف برگرز ودھ گریپ چٹنی

ضروری اشیاء:

قیمہ : 1 کلو
پیاز (باریک چوپ کرلیں) : 2 عدد
پودینہ (باریک چوپ کرلیں) : 1 گٹھی
پارسلے (چوپ کرلیں) : 2 کھانے کے چمچے
پنیر : 115 گرام
زیتون کا تیل : 2 کھانے کے چمچے
نمک : حسب ذائقہ
سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ

گریپ چٹنی کے لیے:

انگور : 1½ کپ
شہد : 2 چائے کے چمچے
سرکہ : 1 چائے کا چمچہ
پودینہ (چوپ کرلیں) : 2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

ایک بڑے باؤل میں قیمہ، پیاز، پودینہ اور پارسلے مکس کرکے نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر ڈالیں۔ قیمے کو 8 یکساں حصوں میں تقسیم کرکے چپٹے اور گول کباب بنالیں۔ پنیر کے 4 چھوٹے ٹکڑے کاٹیں اور 4 کبابوں پر رکھ کر باقی 4 کباب ان کے اوپر رکھ دیں۔ انگلیوں کی مدد سے کناروں کو اچھی طرح دبا کر بند کردیں۔ چٹنی بنانے کے لیے انگور، شہد، سرکہ اور پودینہ کو ایک پیالے میں ڈال کر کانٹے کی مدد سے میش کریں۔ اب اس میں نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر ڈال کر مکس کریں۔ کبابوں کو تیل سے برش کرکے گرم باربی کیو گرل پر 15 منٹ تک پکائیں۔ گولڈن براؤن ہو جائے تو اُتار کر گریپ چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

سوجی کے اسکیور

سوجی کے اسکیور

ضروری اشیاء:

سوجی	:	1 کلو
چینی	:	1½ کلو
گھی	:	1½ کپ
پانی	:	2 کپ
الائچی (کوٹ لیں)	:	10 عدد
کیوڑا	:	2 کھانے کے چمچے
پستے، بادام، ناریل، کشمش	:	
کریم	:	1 پیکٹ

ترکیب:

دیگچی میں پانی اور چینی ڈال کر شیرہ بنانے کے لیے رکھ دیں۔ دوسری دیگچی میں گھی گرم کرکے الائچی ڈال کر کڑکڑائیں۔ سوجی چھان کر ڈالیں اور ہلکی آنچ پر سنہری ہوجانے تک بھون لیں۔

شیرہ ایک تار کا بن جائے تو سوجی میں ڈال کر مکس کردیں کیوڑا، بادام، پستے، ناریل، کشمش ڈال کر مکس کریں۔

چمچہ چلاتے رہیں۔ جب حلوے میں جھاگ سے بننے لگیں تو کریم مکس کردیں، 1 منٹ پکائیں۔ کسی اسٹیل کی ٹرے کو گریس کرکے اس میں حلوہ جمادیں اوپر سے ڈرائی فروٹ چھڑک کر پریس کردیں 5 منٹ بعد چوکور یا حسب پسند شیپ میں قتلے کاٹ لیں۔ ٹھنڈے ہوجائیں تو نکال کر ڈش میں رکھیں سرو کریں۔

گاجر کا مربہ

ضروری اشیاء:

گاجر	:	2 کلو
چینی	:	2 کلو
کیوڑہ	:	چند قطرے
سبز الائچی	:	15 عدد

ترکیب:

گاجر کو چھیل کر چار چار ٹکڑے کرلیں۔ گاجر میں اگر درمیان سخت حصہ ہوا ہے تو نکال دیں۔ دیگچی میں پانی ڈال کر پکائیں اس کے بعد اس میں چینی کی چاشنی بنا کر ڈال دیں۔

1-2 گھنٹے ایسے ہی رکھے رہنے دیں اس کے بعد درمیانی آنچ پر پکائیں۔ جب گاجر گل جائے' چاشنی گاڑھی ہوجائے تو اس میں کیوڑہ شامل کردیں اور الائچی بھی چھیل کر ڈال دیں۔ اس کو ٹھنڈا کرنے کے لئے کسی خشک برتن میں ڈال دیں۔ تیار ہے خوشبودار ذائقہ دار گاجر کا مربہ۔

مٹر قیمہ میکرونی

مٹر قیمہ میکرونی

ضروری اشیاء:

قیمہ : 250 گرام
مٹر (اُبلے ہوئے) : 1 کپ
لہسن ادرک پیسٹ : 1 چائے کا چمچہ
نمک : حسب ذائقہ
سیاہ مرچیں (کُٹی ہوئی) : ½ چائے کا چمچہ
پیاز (چوپ کرلیں) : 1 عدد (بڑی)
میکرونی (اُبال لیں) : ½ پیکٹ
تیل : 3 کھانے کے چمچے
چلی گارلک سوس : 2 کھانے کے چمچے
کاٹیج چیز : حسب پسند

ترکیب:

سوس پین میں تیل گرم کرکے پیاز ڈال کر ساتے فرائی کریں قیمہ اور لہسن ادرک پیسٹ ڈال کر بھونیں درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکائیں۔ پانی خشک ہوجائے تو نمک سیاہ مرچیں مٹر چلی گارلک سوس ڈال کر مکس کریں 2-3 منٹ تک پکائیں۔ میکرونی شامل کرکے اچھی طرح مکس کرلیں اور چولہے سے اُتارلیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر کاٹیج چیز سے گارنش کرکے سرو کریں۔

زعفرانی ویجیٹیبل پلاؤ

ضروری اشیاء:

چاول (دھوکر بھگودیں) : 1 کلو
پیاز (سلائس کاٹ لیں) : 1 عدد
یخنی : 3 کپ
سفید زیرہ : 1 چائے کا چمچہ
مکس سبزی (چوپ کرلیں) : ½ کلو
(آلو مٹر گاجر شملہ مرچیں)
دہی (پھینٹ لیں) : 1 کپ
لہسن ادرک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچہ
نمک : حسب ذائقہ
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچہ
پودینہ : ½ گٹھی
کاجو کشمش بادام : ½ کپ
ٹماٹر (چوپ کرلیں) : 3 عدد
زعفران : 1 چائے کا چمچہ (دودھ میں بھگودیں)
دودھ : ½ کپ
عرق گلاب : 1 چائے کا چمچہ
سیاہ مرچیں (کُٹی ہوئی) : 1 چائے کا چمچہ
پسا ہوا ناریل : 3 کھانے کے چمچے
براؤن کی ہوئی پیاز : ½ کپ
گھی : 1 کپ

ترکیب:

دیگچی میں گھی گرم کریں۔ اس میں زیرہ اور پیاز فرائی کرکے سبزیاں (شملہ مرچ آخر میں ڈالنی ہے) دہی ادرک لہسن نمک ٹماٹر ڈال کر بھونیں۔ یخنی ڈال کر پکائیں۔ جب سبزی گل جائے تو چاول ڈال دیں جب یخنی خشک ہوجائے تو شملہ مرچیں ملائیں دیگچی کو توے پر رکھ کر چاولوں کے اوپر زعفران ملا دودھ پسا ہوا ناریل گرم مصالحہ پاؤڈر کاجو بادام کشمش پودینے کے پتے عرق گلاب کُٹی ہوئی سیاہ مرچیں اور براؤن کی ہوئی پیاز ڈال کر دم پر رکھیں 15 منٹ بعد سرونگ ڈش میں نکالیں اور رائتے کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

(ارسال کردہ: ثانیہ مقبول صدیقی کراچی)

مونگ پھلی

موسمِ سرما کی خاص سوغات

یہ مختلف بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے اس کا استعمال کینسر' امراض قلب' ذیابیطس اور ہر طرح کے انفیکشن سے بچاؤ کرتے ہوئے خون کے نئے خلیات بنانے میں معاون ہے جس سے ہیموفیلیا کے مرض میں افاقہ ممکن ہے

مونگ پھلی وہ مفید اور سستا میوہ ہے جس میں بیشمار غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں اس کی غذائیت سے صحیح طور پر مستفید ہونے کے لیے اسے کچا استعمال کرنے کے بجائے بھون کر کھانا چاہیے

عاتکہ ملک

موسمِ سرما کی آمد آمد ہے گرم لحافوں کو دھوپ لگوائی جا رہی ہے تو گرم پکوانوں کی تیاری بھی عروج پر ہے۔ اونی کپڑے اور سوئیٹر ٹرنکوں سے نکالے جانے کے منتظر ہیں۔ کہیں آتش دان صاف کیے جا رہے ہیں تو کہیں گیس ہیٹر ٹھیک کرائے جا رہے ہیں غرض کہ ہر گھر سردیوں کے استقبال میں مصروف ہے۔ موسم سرما کا ذکر آئے اور مونگ پھلی کا ذکر نہ ہو یہ کیسے ممکن ہے۔ موسم سرما کی جسم کے اندر سرایت کر جانے والی سرد رات میں گرم بستر پر مونگ پھلی کے ساتھ گرم بھاپ اڑاتی کافی کا اپنا منفرد مزا ہے۔ مونگ پھلی اور دیگر خشک میوہ جات سردیوں کی خاص سوغات ہیں۔ بچہ ہو یا بوڑھا ہر کوئی مونگ پھلی شوق سے کھاتا ہے۔ مونگ پھلی ایک سستا اور مفید میوہ ہے۔ مونگ پھلی کا آبائی وطن جنوبی امریکہ ہے۔ جہاں اسے کئی صدیوں سے کاشت کیا جا رہا ہے۔ یہ سب سے پہلے پیراگوئے کی وادیوں میں کاشت کی گئی ایک ہزار سال قبل مسیح کے پیرو کے ساحلی علاقوں کی کھدائی کے دوران محکمہ آثار قدیمہ کے ماہرین کو مونگ پھلی بھی ملی۔ اس سے مونگ پھلی کی قدامت کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔

مونگ پھلی کو گارڈن کروپ (Garden crop) کے طور پر کاشت کیا جاتا تھا اور یہ جانوروں کے چارے کے لیے استعمال ہوتی تھی۔ 1930 میں اسے بطور غذائی اناج کھیتوں میں کاشت کیا جانے لگا۔ ہسپانوی سیاحوں نے امریکہ سے مونگ پھلی کو دنیا کے دیگر حصوں میں متعارف کیا۔

مونگ پھلی کا شمار اگرچہ پھلیوں والی فصل میں ہوتا ہے مگر اس میں گری دار میوے کی تمام خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ مونگ پھلی کا سائنسی نام اراشس ہائپو (Arachis Hypogaea) گیا ہے۔ جبکہ انگریزی زبان میں اس کے کئی نام ہیں جیسے پی نٹ (Peanut)' گراؤنڈ نٹ (Ground nut)' ارتھ نٹ (Earth nut)' گوبر پیز' منکی نٹ' پگمی نٹ (Pygmy nut)' پگ نٹس (Pignuts)۔

مونگ پھلی پروٹین سے بھرپور ایک مکمل غذا ہے۔ دنیا کے 42 ملین ایکٹر حصے میں اس کی کاشت کی جاتی ہے یہ سالانہ کاشت کی جانے والی فصل ہے۔ یہ دیگر میوہ جات بادام' اخروٹ کی طرح درخت پر نہیں لگتی بلکہ اس کا بیل دار پودا ہوتا ہے مونگ پھلی کی فصل کو سال کے پانچ گرم مہینے اور سالانہ ایک ہزار سے پانچ سو ملی میٹر بارش درکار رہوتی ہے۔

مونگ پھلی سب سے زیادہ چین' امریکہ' ہندوستان اور افریقی ممالک میں کاشت کی جاتی ہے۔ امریکہ' ارجنٹائن' سوڈان اور برازیل دنیا بھر میں مونگ پھلی کا 71 فیصد برآمد کرتے ہیں جبکہ یورپ' کینیڈا اور جاپان' مونگ پھلی کے بڑے خریدار (درآمد کنندگان) ہیں۔

طبی فوائد

مونگ پھلی میں غذا کے اہم غذائی اجزاء پروٹین' نیاسین' فولیٹ' فائبر' میگنیشیم' وٹامن E' میگنیز پائے جاتے ہیں جو اچھی صحت کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ مونگ پھلی میں توانائی کا ذخیرہ ہوتا ہے۔ اس میں گوشت' انڈے اور سبزیوں کے مقابلے میں بھاری مقدار میں پروٹین پایا جاتا ہے۔ جو جسم کو فعال رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ مونگ پھلی کچی کے بجائے بھون کر کھانا چاہیے کیونکہ یہ ہاضم نہیں ہوتی اور بھوننے سے ہضم ہو جاتی ہے۔

مونگ پھلی میں موجود کیلشیم وٹامن D انسانی جسم کی ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بناتا ہے۔ سائنسی تحقیق کے مطابق مونگ پھلی تمام عمر کے افراد کے لیے یکساں مفید ہے اور بچہ ہو یا بوڑھا سب کو غذائی توانائی مہیا کرتی ہے۔

مونگ پھلی میں پایا جانے والا وٹامن ای کینسر کے خلاف لڑنے کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہے۔

مونگ پھلی امراضِ قلب اور ذیابیطس کے خلاف مؤثر ہتھیار ہے۔ ماہرین کے مطابق ذیابیطس کے مریضوں کے لیے مونگ پھلی کے چند دانوں کا باقاعدہ استعمال نہایت فائدہ مند ہے کیونکہ مونگ پھلی غذائیت کی کمی کا شکار نہیں ہونے دیتی۔ لہٰذا یہ ہر قسم کے انفیکشن کے خلاف ڈھال کا کام دیتی ہے اس لیے تپ دق اور ہیپا ٹائٹس کے مریضوں کے لیے بہترین غذا ہے۔

مونگ پھلی کے باقاعدہ استعمال سے پرانے اسہال سے نجات مل جاتی ہے۔ اسہال کی وجہ نکوٹینک ایسڈ کی کمی ہے جبکہ مونگ پھلی میں پایا جانے والا غذائی جز نیاسین بھوننے سے یہ کمی پوری کرتا ہے۔

سائنسی ماہرین کا کہنا ہے کہ ہیموفیلیا جیسے موذی مرض کا شکار مریضوں کو مونگ پھلی کا کثرت سے استعمال کرنا چاہیے کیونکہ اس میں موجود قدرتی فولاد خون کے نئے خلیات بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مونگ پھلی خون کی نالیوں کے امراض کے خلاف بھی کارآمد ہے۔ یہ خون کی طبعی حرارت برقرار رکھتی ہے۔ جسم کی اچھی نشو و نما کرتی ہے۔

حاملہ خواتین کے لیے مونگ پھلی کے ساتھ بکری کے دودھ کا ایک کپ صحت بخش ہے۔ خواتین کے مخصوص امراض اور نکسیر جاری رہنے کی شکایت سے نجات کے لیے اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔

مونگ پھلی پر نمک چھڑک کر کھانے سے مسوڑے مضبوط ہوتے ہیں۔

مونگ پھلی جسم کی صحت مند نشو و نما میں مدد دیتی ہے لہٰذا اس کے استعمال سے بآسانی صحت مند طرز زندگی اختیار کیا جا سکتا ہے۔

مونگ پھلی وزن کم کر کے موٹاپے سے نجات دلاتی ہے۔ دوپہر کے کھانے سے ایک گھنٹہ قبل چائے کے ساتھ مونگ پھلی کے چند دانوں کے استعمال سے وزن

یہ تیل جلد کی خوبصورتی کے لیے بہترین ٹانک ہے۔اس کے استعمال سے جلد شگفتہ اور نرم و ملائم ہو جاتی ہے۔ چہرے کی پھنسیوں اور مہاسوں کے خلاف بہترین ہتھیار ہے۔ مونگ پھلی کے تیل میں لیموں کا رس ملا کر لگانے سے چہرہ تروتازہ رہتا ہے۔

مونگ پھلی کا آٹا

مونگ پھلی کے آٹے میں گیہوں کے آٹے سے زیادہ غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ مونگ پھلی کے آٹے میں پی نٹ آئل کی نسبت چکنائی کم ہوتی ہے۔ اسے مختلف فوڈ پروڈکٹس میں استعمال کیا جاتا ہے۔

پی نٹ ملک

مونگ پھلی کا دودھ گائے، بھینس کے دودھ کی طرح غذائیت بخش ہے۔ اس کے دودھ سے دہی بھی تیار کیا جاتا ہے۔

پی نٹ بٹر

بھنی ہوئی مونگ پھلی کو پیس کر تیل اور بغیر تیل کا مکھن نکالا جاتا ہے۔ یہ مکھن دنیا بھر میں پسند کیا جاتا ہے۔

مونگ پھلی کی چٹنی

یہ سیاہ مرچ، ہرا دھنیا، نمک اور لہسن کے ساتھ تیار کی جاتی ہے اور ہندوستان اور سری لنکا میں رغبت سے کھائی جاتی ہے۔

صنعتی استعمال

مونگ پھلی کا سمیٹکس، پلاسٹک، ڈائز، پینٹس، کھاد، فرنیچر پالش، صابن، وارنش اور چمڑے کی رگڑائی کی صنعتوں میں استعمال کی جاتی ہے۔

مونگ پھلی کا چھلکا پلاسٹک بنانے اور جانوروں کے چارے کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

طبی نقصانات

ہر شے کا اعتدال میں استعمال ضروری ہے کسی بھی چیز کی زیادتی فائدے کے بجائے نقصان میں مبتلا کر دیتی ہے۔ مونگ پھلی کا کثرت سے استعمال جسم میں تیزابیت پیدا کرتا ہے۔

یرقان اور پیٹ کے امراض میں مبتلا مریضوں کو مونگ پھلی کے استعمال سے اجتناب برتنا چاہیے تاکہ معدے میں تیزابیت اور بدہضمی سے بچا جائے۔

کھانسی اور نزلہ زکام میں مونگ پھلی سے پرہیز کرنا چاہیے۔ دمہ کے مریض کے لیے مونگ پھلی کسی بھی طور فائدہ مند نہیں ہے۔ کچی مونگ پھلی سے فنگس انفیکشن کا خطرہ ہوتا ہے اس لیے اسے ہمیشہ بھون کر کھانا چاہیے۔

پی نٹ الرجی

اس الرجی میں مبتلا افراد کو مونگ پھلی کھانے سے قے، پیٹ میں درد، ہونٹ پر سوجن، سانس لینے میں دشواری اور سینے میں درد ہوتا ہے۔ بعض اوقات شدید الرجی سے موت کا خطرہ بھی لاحق ہو جاتا ہے۔ یہ الرجی زیادہ تر بچوں میں عام ہے۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ اس الرجی کے شکار افراد کو ہر اس غذا کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے جس میں مونگ پھلی کا کسی بھی طرح استعمال کیا گیا ہو۔

☆☆

میں بتدریج کمی واقع ہوتی ہے۔

مونگ پھلی ایک مکمل غذا ہے۔ اسے اپنی روزمرہ خوراک میں ضرور شامل کرنا چاہیے۔

استعمالات

مونگ پھلی کی قیمت دیگر میوہ جات کی نسبت کم ہوتی ہے۔ اس لیے اسے بآسانی اور سہولت کے ساتھ پکوانوں سے لے کر صنعتوں تک میں استعمال کیا جاتا ہے۔

ادویہ میں بھی اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ مونگ پھلی کو مختلف کھانوں میں بھون کر اور پیس کر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے لذیذ مٹھائیاں تیار کی جاتی ہیں۔ مونگ پھلی، بسکٹس، کیک، چاکلیٹ، آئس کریم، کینڈی میں استعمال ہوتی ہے۔ اس سے ڈشز کی گارنشنگ بھی کی جاتی ہے۔

مونگ پھلی لمبے عرصے تک محفوظ رکھی جا سکتی ہے۔ یہ مارکیٹ میں کچی، بھنی ہوئی، اُبلی ہوئی، نمکین، میٹھی ہر شکل میں دستیاب ہوتی ہے۔

مونگ پھلی کا تیل

مونگ پھلی تیسرا اہم میوہ ہے جس سے بڑی مقدار میں تیل نکالا جاتا ہے۔ مونگ پھلی کے تیل کی کئی قسمیں ہوتی ہیں۔ جیسے ایرومیٹک، روسٹڈ پی نٹ آئل، ریفائنڈ پی نٹ آئل، ایکسٹرا ورجن یا کولڈ پریسڈ پی نٹ وغیرہ مونگ کا تیل ہاضم ہوتا ہے اسے زیادہ تر کھانوں میں ذائقہ لانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

بادام...... شفا بخش غذا و دوا

اسٹون فروٹ خاندان کا ننھا سا بیضوی سنہری مائل بھورا بادام ہم سب کے لیے ایک لذیذ، غذائیت سے بھرپور، صحت بخش اور حسن کا ضامن قدرتی تحفہ ہے۔

بادام غذائی اجزاء سے مالا مال ہے خصوصاً یہ وٹامن E اور پروٹین سے بھرپور ہے۔ بادام کولیسٹرول کم کرنے میں اہم کردار انجام دیتا ہے۔ تحقیقات سے ثابت ہے کہ یہ نہ صرف جسم میں کولیسٹرول کی مقدار گھٹاتا ہے بلکہ یہ جسم کو بہت سی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے جو انسانی زندگی کے لیے خطرناک اور مہلک ہیں، یہ جسم کی مجموعی صحت برقرار رکھتا ہے، بادام دل کی بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے یہ تمام شواہد فوڈ اینڈ ڈرگس ایڈ منسٹریشن (FDA) کی تحقیقات کے بعد حاصل کیے گئے ہیں جو یوایس اے میں مصروفِ عمل ہے۔ بادام ایک صحت سے بھرپور غذا ہے جو کہ جسم کو غذائی ریشے، کیلشیم اور میگنیشیم جیسے اجزاء فراہم کرنے کا ماخذ ہے۔ بادام کو صرف کیلوریز کے خوف سے استعمال نہ کرنا غلط ہے۔ بادام سے حاصل ہونے والی توانائی صحت بخش اور نقصان دہ اثرات سے پاک ہے۔ بادام ذیابیطس اور دل کی بیماریوں کے خلاف بھرپور مدافعت کرتا ہے۔

بادام وٹامن E کی ایک قسم Alpha tocopheral کی فراہمی کا بہترین ذریعہ بھی ہے۔

بادام...... حسن کا ضامن:

بادام نہ صرف اندرونی طور پر ہماری صحت کے لیے بہترین ہے بلکہ بادام کا استعمال بیرونی طور پر بھی ہماری جلد کی خوبصورتی اور دلکشی کا ضامن ہے۔

- بادام کے چند دانے رات بھر بھگو دیں صبح انہیں پیس کر منہ دھونے سے قبل چہرے پر اچھی طرح لگائیں 20 منٹ بعد منہ دھولیں۔ یہ عمل رنگت گوری اور جلد کو نکھار بخشنے کے لیے اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔
- بادام کے چند دانے پیس کر شہد میں ملا لیں اور اسے چہرے پر ماسک کی طرح لگائیں 25 منٹ بعد چہرہ دھولیں۔ نرم و ملائم اور تروتازہ جلد کے لیے یہ بہترین فیشل ثابت ہوگا۔

ماھنامہ کچن کی جانب سے پیش کردہ لذیذ، ذائقہ دار چٹ پٹی ڈشیں

کچن اسپیشل

ترتیب و پیشکش: حرا تمکین

کچن اسپیشل کے ان خصوصی صفحات میں اس ماہ انواع و اقسام کی لذیذ چٹ پٹی ڈشز پیش کی جارہی ہیں جو قارئین کے تعاون سے تیار کی گئی ہیں- ان میں ایسی ڈشز اور ریسیپیز بھی شامل کی جارہی ہیں جو ہمیں کوکنگ مقابلہ کے لئے موصول ہوئی تھیں اور ان میں سے بعض ڈشز اور ریسیپیز کو ہماری کوکنگ ایکسپرٹس نے انعام کا حقدار قرار دیا ہے – آپ ان ذائقہ سے بھرپور ڈشز کو آزمائیں اور ہمیں اپنی رائے سے آگاہ کریں-

رابطے کیلئے: پانچویں منزل کہکشاں کلاتھ مال مقابل رحمانیہ مسجد مین طارق روڈ کراچی

خستہ پالک مچھلی

ضروری اشیاء:

مچھلی کے قتلے : 2 عدد
پالک : 450 گرام
تیل : حسبِ ضرورت
نمک : حسبِ ذائقہ
سیاہ مرچ پاؤڈر : حسبِ ذائقہ
کیسٹر شوگر : 1 چائے کا چمچہ

ترکیب:

مچھلی کے قتلوں کو اُبال کر ریشے کرلیں اور 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے تل لیں۔ پالک کے پتوں کے ڈنٹھل الگ کر کے باریک کاٹ لیں۔ اب ایک فرائنگ پین میں ڈیپ فرائنگ کے لئے تیل اچھی طرح گرم کریں اور اس میں یہ پالک کے پتے ڈیپ فرائی کریں۔

خستہ ہونے کے بعد ان پتوں کو کفگیر کی مدد سے تیل سے نکال دیں۔ براؤن نہ ہونے دیں۔ اب ان کے اوپر نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر اور شکر اچھی طرح چھڑک کر خوب مکس کریں۔ مچھلی کے تلے ہوئے ریشوں سے گارنش کر کے سرو کریں۔

دم دار تُرئی دو پیازہ

ضروری اشیاء:

تُرئی : 400 گرام
لہسن : 1 چائے کا چمچہ (چوپ کیا ہوا)
پیاز (چوپ کرلیں) : 1 عدد (چھوٹے سائز کی)
تیل : 4 کھانے کے چمچے
ادرک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچہ
کری پتہ : 8-10 عدد
کاجو پیسٹ : 2 کھانے کے چمچے
دہی : ½ کپ
سرخ مرچ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچہ
ہلدی پاؤڈر : ½ چائے کا چمچہ
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کرلیں) : 1 کھانے کا چمچہ

ترکیب:

تُرئی کو چھیل کر 1 انچ کیوبز میں کاٹ لیں۔ ان کو نمکین پانی میں اُبال کر ایک طرف رکھ دیں۔ گریوی تیار کرنے کے لئے پریشر کوکر میں تیل گرم کریں۔ اس میں لہسن، ادرک، پیاز، کری پتہ کو ڈال کر چند منٹ کے لئے فرائی کرلیں۔ اس کے بعد اس میں سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر، تُرئی، دہی اور کاجو پیسٹ ڈال کر چمچہ چلائیں اور ڈھکن ڈھک کر پریشر کوکر میں 10-12 منٹ کے لئے پکائیں اس کے بعد ڈھکن کھولیں اور سرونگ ڈش میں نکال کر پیاز سے سجائیں تُرئی دو پیازہ تیار ہے گرم گرم پیش کریں۔

اسٹائلنگ اینڈ فوٹوگرافی: کچن اسٹوڈیو

مصالحہ فش وِدھ ویجیٹیبل سوس

ضروری اشیاء:

مچھلی : 1 عدد (کٹ لگالیں)
فش مصالحہ (تیار شدہ) : 2 کھانے کے چمچے
لیموں : 1 عدد
بند گوبھی : ½ کپ (باریک سلائس کی ہوئی)
شملہ مرچ : 1 عدد (باریک سلائس کی ہوئی)
گاجر : 1 عدد (باریک سلائس کاٹ لیں)
کارن فلور : 1 کھانے کا چمچہ
سفید مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچہ
نمک : حسبِ ذائقہ
پانی : ½ کپ

ترکیب:

پلیٹ میں مچھلی رکھ کر اس پر لیموں نچوڑ کر اس پر فش مصالحہ چھڑک کر ہاتھ سے ملیں مائیکروویو اوون میں 160°C ہیٹ پر 12 منٹ بیک کرلیں سوس پین میں پانی ڈال کر گرم کرلیں پھر اس میں گاجر ڈال کر 2 منٹ پکائیں پھر اس میں سفید مرچ پاؤڈر، نمک، بند گوبھی، شملہ مرچ ڈال کر چمچہ ہلا کر کارن فلور کو پانی میں مکس کر کے اس میں تھوڑا تھوڑا ڈالتی جائیں اور چمچہ ہلاتی رہیں۔

جب سوس گاڑھا ہوجائے تو چولہے سے اتارلیں مچھلی کو سرونگ ڈش میں نکال کر اس پر سوس ڈال کر سرو کریں۔

مصالحہ فش وِدھ ویجیٹیبل سوس

تندوری مصالحہ فرائیڈ ڈرم اسٹک

تندوری مصالحہ فرائیڈ ڈرم اسٹک

ضروری اشیاء:

ڈرم اسٹک	: 4 عدد
تندوری مصالحہ	: 2 کھانے کے چمچے
نمک	: حسب ذائقہ
لہسن ادرک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	: 2 کھانے کے چمچے
تیل	: فرائنگ کے لیے

ترکیب:

ڈرم اسٹک میں تندوری مصالحہ، لہسن ادرک پیسٹ، نمک اور لیموں کا رس لگا کر 1 گھنٹہ رکھیں۔ تیل گرم کر کے درمیانی آنچ پر ڈرم اسٹک فرائی کر لیں۔ سوس کے ساتھ سرو کریں۔

زعفرانی ریشم بریانی

ضروری اشیاء:

چاول (بھگودیں)	: 2½ کپ
گوشت	: 1 کلو
دہی	: 2½ کپ
ادرک پیسٹ	: 4 چائے کے چمچے
نمک	: حسب ذائقہ
لال مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچہ
دھنیا پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچہ
زیرہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
سفید چنے (بھون کر پیس لیں)	: 1½ کھانے کا چمچہ
کالا زیرہ (پسا ہوا)	: 1 چائے کا چمچہ
بڑی الائچی	: 2 عدد
لونگ	: 6-7 عدد
زعفران	: ½ چائے کا چمچہ (تھوڑے پانی میں بھگودیں)
کیوڑا	: 2 کھانے کے چمچے
دودھ	: 1 کپ
گھی	: 1 کپ

ترکیب:

ایک کڑاہی میں گھی گرم کریں اس میں گوشت ڈالیں بھون کر پانی خشک کر لیں۔ اس میں دہی، نمک، لال مرچ پاؤڈر، ادرک پیسٹ ڈال کر مکس کریں اور بھون کر دہی کا پانی خشک کر لیں گوشت براؤن ہو جائے تو پانی ڈالیں پکا کر گوشت گلا لیں اور پانی خشک ہو جانے پر اس میں دھنیا پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر، سفید چنے، کالا زیرہ، بڑی الائچی، لونگ زعفران ڈال کر تھوڑا گھی مکس کریں اور آنچ ہلکی کر کے پکائیں۔ چاولوں کو نمک والے پانی میں ایک کنی ابال لیں۔ ایک دیگچی میں تھوڑا گھی لگا کر اس میں پہلے آدھے چاولوں کی تہہ لگا کر ½ گوشت کی تہہ لگا دیں اب چاول کی تہہ لگا دیں بقیہ گوشت کی تہہ لگا دیں اب بقیہ چاول کی تہہ لگا دیں۔ اُوپر دودھ اور کیوڑا مکس کر کے ڈالیں دم دیں۔

ایگ فرائیڈ رائس

ایگ فرائیڈ رائس

ضروری اشیاء:

چاول (ابلے ہوئے) : 250 گرام
بندگوبھی (باریک چوپ کی ہوئی) : 1 کپ
مٹر (چھلے ہوئے) : ½ کپ
ہری پیاز (چوپ کرلیں) : 2 عدد
چکن بون لیس : 200 گرام (ابال کر ریشہ کرلیں)
کھانے کا زرد رنگ : ½ چائے کا چمچہ
سفید مرچ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچہ
سیاہ مرچ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچہ
نمک : حسب ذائقہ
انڈے : 3 عدد
تیل : ½ کپ
سرکہ : 1 کھانے کا چمچہ
سویا سوس : 1 کھانے کا چمچہ

ترکیب:

سوس پین میں تیل گرم کرکے اس میں مٹر ڈال کر فرائی کریں۔ اس میں چاول، چکن، بندگوبھی، ہری پیاز، سفید مرچ پاؤڈر، سیاہ مرچ پاؤڈر اور نمک ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔ سرکہ اور سویا سوس ڈال کر مکس کریں اور 2 منٹ کے لیے دم پر رکھیں۔ ایک پیالے میں انڈے توڑ کر ڈالیں اور کھانے کا زرد رنگ اور نمک ڈال کر خوب پھینٹ لیں توے پر ہلکا تیل ڈال کر انڈے فرائی کریں۔ اس کے سلائس کاٹ کر چاولوں میں ڈال دیں سرونگ ڈش میں نکال کر گرم گرم سرو کریں۔

میکرونی سلاد

ضروری اشیاء:

میکرونی : 1 پیکٹ
پیاز (چوپ کی ہوئی) : 1 عدد
سیب (کیوبز کاٹ لیں) : 3 عدد
انناس : 1 کپ (سیرپ سے نکال کر خشک کرلیں اور کیوبز بنالیں)
مرغی (اُبال کر ریشے کرلیں) : 1 کپ
مایونیز : 1½ کپ

سجاوٹ کے لیے:

پنیر سلائس (چوکور کاٹ لیں) :
کشمش : 1 کھانے کا چمچہ
نمک، چینی اور کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ

ترکیب:

میکرونی کو گرم پانی میں پکائیں اور نمک شامل کرکے چھان لیں۔ ایک پیالے میں پیاز، میکرونی، مایونیز اور مرغی ڈال کر اچھی طرح مکس کرلیں۔ اس میں کالی مرچ پاؤڈر، سیب اور انناس شامل کرلیں۔ آخر میں پنیر اور کشمش ڈال کر نمک اور چینی حسب ذائقہ شامل کرکے اچھی طرح مکس کرلیں اور ٹھنڈا کرکے پیش کریں۔

ویجیٹیبل سیخ بوٹی

ویجیٹیبل سیخ بوٹی

ضروری اشیاء:

چکن (بون لیس)	: 250 گرام (کیوب کاٹ لیں)
پیاز	: 1 عدد (کیوب کاٹ لیں)
ٹماٹر (کیوب کاٹ لیں)	: 2 عدد
شملہ مرچ	: 1 عدد (کیوب کاٹ لیں)
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچہ
سویا سوس	: 1 کھانے کا چمچہ
سیاہ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
زیرہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
نمک	: حسب ذائقہ
تیل	: 2 کھانے کے چمچے
باربی کیو اسکیور	: حسب ضرورت

ترکیب:

پیالے میں چکن، لیموں کا رس، سویا سوس، سیاہ مرچ پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر، نمک اور تیل ڈال کر ½ گھنٹے کے لیے میرینیٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔ اس کے بعد باربی کیو اسکیور لے کر اس میں پیاز، ٹماٹر، شملہ مرچ اور چکن ترتیب سے سیخوں پر لگا دیں 16°c ہیٹ پر مائیکرو ویو اوون میں 8-10 منٹ کے لیے رکھ کر بیک کریں سرونگ ڈش میں رکھ کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

اسٹیم کوفتے پیاز پیسٹ میں

ضروری اشیاء:

اسٹیم کیے ہوئے کوفتے	: 12-15 عدد
پیاز پیسٹ	: 4 کھانے کے چمچے
لہسن ادرک پیسٹ	: 1 چائے کا چمچہ
ٹماٹر پیسٹ	: 3 کھانے کے چمچے
دہی	: 3 کھانے کے چمچے
تیل	: حسب ضرورت
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
دار چینی پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچہ

ترکیب:

پیاز پیسٹ، لہسن ادرک پیسٹ، ٹماٹر پیسٹ، دہی، گرم مصالحہ پاؤڈر اور دار چینی پاؤڈر کو ایک ساتھ مکس کرلیں۔ اس کے بعد اسٹیم کے ہوئے کوفتوں کو اس آمیزے سے میرینیٹ کرلیں۔ تقریباً 20 منٹ کے بعد توے پر تیل ڈال کر گرم کرلیں اور ہلکی آنچ پر پکائیں اور وقفے وقفے سے چمچہ چلاتی رہیں۔ پانی کے خشک ہوجانے تک پکائیں۔ اس کے بعد آنچ تیز کردیں اور مزید 2-3 منٹ پکائیں۔

مزیدار اسٹیم کوفتے پیاز پیسٹ میں تیار ہیں۔ اپنے مہمانوں کی تواضع کے لئے گرم گرم پیش کریں۔

بُھنا گریوی گوشت

ضروری اشیاء:

گوشت (اُبال لیں) : 1 کلو
پیاز پیسٹ : ½ کپ
ٹماٹر پیوری : ½ کپ
لہسن ادرک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچہ
لال مرچ پاؤڈر : 1½ چائے کا چمچہ
کڑاہی گوشت مصالحہ : 1 کھانے کا چمچہ (تیار شدہ)
نمک : حسب ذائقہ
ہرادھنیا : 1 کھانے کا چمچہ (باریک چوپ کیا ہوا)
گرم مصالحہ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچہ
تیل : ½ کپ

ترکیب:

سوس پین میں تیل گرم کر کے اس میں لہسن ادرک پیسٹ ڈال کر 1 منٹ فرائی کریں پھراس میں گوشت، پیاز پیسٹ، ٹماٹر پیوری، لال مرچ پاؤڈر، کڑاہی گوشت مصالحہ، نمک ڈال کر درمیانی آنچ پر بھونیں مصالحہ بھن جائے تو چولہا بند کر دیں سرونگ ڈش میں اوپر ہرادھنیا اور گرم مصالحہ چھڑک کر روٹی کے ساتھ سرو کریں مزیدار بھنا گریوی گوشت تیار ہے۔

منگولین گوشت

ضروری اشیاء:

گوشت : ½ کلو
سویاسوس : 1 کھانے کا چمچہ
سرکہ : 2 کھانے کے چمچے
چینی : ½ چائے کا چمچہ
گرم مصالحہ پاؤڈر : ¼ چائے کا چمچہ

سوس بنانے کے لئے:

مرغی کی یخنی : ¼ کپ
سویاسوس : 1 کھانے کا چمچہ
تیل : حسب ضرورت
سرکہ : 1 کھانے کا چمچہ
چلی سوس : ½ چائے کا چمچہ
چینی : ½ چائے کا چمچہ
کارن فلور : 1½ چائے کا چمچہ
(سب اشیا مکس کرلیں)
ہری پیاز : 8 عدد (لمبائی کے رخ کاٹ لیں)
لہسن کے جوے : 4 عدد (باریک لمبائی کے رخ کاٹ لیں)
ثابت لال مرچ : 8-10 عدد
ثابت سیاہ مرچ : ¼ چائے کا چمچہ
ادرک : 1 انچ کا ٹکڑا (لمبائی کے رخ کاٹ لیں)

ترکیب:

مرغی کی یخنی میں سویا سوس، سرکہ، چلی سوس، چینی اور کارن فلور ڈال کر مکس کر کے سوس تیار کرلیں۔

کڑاہی میں 2 چمچے تیل گرم کریں۔ اس میں لال مرچیں ڈال کر کڑکڑائیں اور گوشت، گرم مصالحہ پاؤڈر، سویاسوس، اور سرکہ ڈال کر تقریباً 5 منٹ کے لئے فرائی کریں اور نکال لیں دو چائے کے چمچے مزید تیل ڈالیں اور اس میں لہسن، ادرک ڈال کر فرائی کریں۔ ہری پیاز، سیاہ مرچ اور چینی ڈال کر پکائیں جب سارا مصالحہ بھن جائے تو گوشت ڈالیں اور ساتھ ہی سوس بھی ڈالیں اور پکا کر گاڑھا کرلیں سادہ اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

سوجی کے لڈو

سوجی کے لڈو

ضروری اشیاء:

سوجی	: 2 کپ
چینی (پسی ہوئی)	: 2½ کپ
پانی	: 1 کپ
کیوڑہ	: 2 چائے کے چمچے
زرد رنگ	: 1 چٹکی
الائچی (کوٹ لیں)	: 6 عدد
گھی	: 1 کپ
بادام (سلائس کاٹ لیں)	: حسبِ ضرورت
پستے (سلائس کاٹ لیں)	: حسبِ ضرورت
ناریل	: حسبِ ضرورت (سلائس کاٹ لیں)
کشمش	: حسبِ ضرورت
چاندی کے ورق	: حسبِ پسند

ترکیب:

سوس پین میں گھی گرم کر کے کٹی ہوئی الائچی ڈال دیں، خوشبو آنے لگے تو سوجی ڈال کر بھون لیں اور چولہا بند کر دیں۔

دوسرے سوس پین میں چینی اور پانی ڈال کر پکائیں، شیرہ گاڑھا ہو جائے تو بھنی ہوئی سوجی، کیوڑہ، زرد رنگ، بادام، پستے، ناریل اور کشمش ڈال کر مکس کر کے 2 منٹ پکائیں، چمچہ چلاتے رہیں اور چولہے سے اتار لیں۔

تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو اس سے لڈو بنالیں، چاندی کے ورق لگا کر سرونگ پلیٹ میں رکھ کر عید میں پیش کریں۔

مونگ پھلی اور آلو کی برفی

ضروری اشیاء:

مونگ پھلی	: 1 کپ
آلو	: 2-3 عدد (اُبال کر میش کر لیں)
چینی	: ½ کپ
دودھ	: ½ کپ
گھی	: ¼ کپ
خشک میوہ جات	: گارنشنگ کے لیے

ترکیب:

مونگ پھلی کو رات بھر کے لیے پانی میں بھگو دیں اور اگلے دن باریک پیس کر پیسٹ تیار کر لیں۔ سوس پین میں گھی گرم کر کے مونگ پھلی پیسٹ ڈال کر فرائی کریں۔

اس میں دودھ اور آلو شامل کر کے مزید فرائی کریں، چینی ڈال کر اتنا پکائیں کہ یہ آمیزہ سوس پین کے کنارے چھوڑنے لگے۔ گریس کی ہوئی ٹرے میں ڈال کر پھیلائیں، خشک میوہ جات سے گارنش کر کے سرو کریں۔

سوندھا چکن شوربہ

سوندھا چکن شوربہ

ضروری اشیاء:

چکن	:	1 کلو
پیاز (پسی ہوئی)	:	1 کپ
لہسن ادرک پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچہ
نمک	:	حسب ذائقہ
لال مرچیں (کٹی ہوئی)	:	1 چائے کا چمچہ
ہلدی پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچہ
دھنیا پاؤڈر	:	1 کھانے کا چمچہ
چھوٹی الائچی	:	3 عدد
ثابت گرم مصالحہ مکس	:	1 چائے کا چمچہ
تیل	:	½ کپ

ترکیب:

دیگچی میں پسی ہوئی پیاز، لہسن ادرک پیسٹ، نمک، لال مرچیں، ہلدی پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر، الائچی، ثابت گرم مصالحہ، تیل، 2 کپ پانی اور چکن ڈال کر ڈھک کر پکائیں۔

چکن گل جائے تو بھون کر حسب ضرورت پانی ڈال کر 3-2 منٹ تک پکائیں۔ حسب پسند شوربہ تیار ہوجائے تو اتارلیں۔ ہرے دھنیے سے گارنش کرکے چپاتی کے ساتھ سرو کریں۔

چکن چک

ضروری اشیاء:

چکن بریسٹ (بون لیس)	:	2 عدد
مشروم	:	6 عدد
نمک، سفید مرچ پاؤڈر	:	حسب ذائقہ
پنیر کے سلائس	:	4 عدد
سرکہ	:	2 کھانے کے چمچے
انڈے	:	2 عدد
ڈبل روٹی کا چورا	:	½ پیالی
میدہ	:	تھوڑا سا
تیل	:	تلنے کیلئے

ترکیب:

گوشت کا درمیانی حصہ کھول کر پتلا سلائس کی طرح کرلیں اس پر نمک، سفید مرچ پاؤڈر اور سرکہ لگادیں اس کے بعد اس پر پنیر کے سلائس بچھائیں اور اس پر مشروم رکھ کر دونوں طرف سے موڑ دیں۔ پہلے میدے سے کوٹ کریں اس کے بعد انڈے میں ڈبو کر ڈبل روٹی کا چورا لگائیں کڑاہی میں تیل گرم کریں اور چکن کو براؤن ہونے تک تل لیں۔

چکن چک تیار ہے کڑاہی سے نکال کر فرنچ فرائز کے ساتھ سرو کریں۔

فرائیڈ چانپ تکہ مصالحہ

فرائیڈ چانپ تکہ مصالحہ

ضروری اشیاء:

مٹن چانپ	: 1 کلو
نمک	: حسب ذائقہ
زردے کا رنگ	: 1 چٹکی
لال مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچہ
لیموں (رس نکال لیں)	: 2 عدد
لہسن ادرک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچہ
گوشت گلانے کا پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
زیرہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
تیل	: 1 کپ

ترکیب:

چانپوں پر نمک، زردے کا رنگ، لال مرچ پاؤڈر، لیموں کا رس، لہسن ادرک پیسٹ، گوشت گلانے کا پاؤڈر اور زیرہ پاؤڈر لگا کر 1 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ درمیانی آنچ پر تیل گرم کرکے مصالحہ لگی چانپیں ڈال کر فرائی کریں۔ میٹھی اور کھٹی چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

بیف کوفتہ مصالحہ

ضروری اشیاء کوفتوں کے لیے:

قیمہ	: 250 گرام
پیاز	: 1 عدد (باریک چوپ کرلیں)
لہسن ادرک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچہ
زیرہ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچہ
ثابت دھنیا	: 1 چائے کا چمچہ
نمک	: حسب ذائقہ
کچا پپیتا پیسٹ	: 1 چائے کا چمچہ

گریوی کے لیے:

تیل	: ½ کپ
پیاز پیسٹ	: ½ کپ
ٹماٹو پیوری	: ½ کپ
لہسن ادرک پیسٹ	: 1 چائے کا چمچہ
لال مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
ہلدی پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچہ
ہینگ	: ¼ چائے کا چمچہ
نمک	: حسب ذائقہ
دھنیا پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ

ترکیب:

کوفتے بنانے کے لیے چوپر میں قیمہ، پیاز، لہسن ادرک پیسٹ، زیرہ پاؤڈر، ثابت دھنیا، نمک اور کچا پپیتا پیسٹ ڈال کر اچھی طرح پیس لیں۔ اس آمیزے سے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنالیں سوس پین میں تیل گرم کرکے اس میں لہسن ادرک پیسٹ ڈال کر 1 منٹ فرائی کرکے اس میں پیاز پیسٹ، ٹماٹو پیوری لال مرچ پاؤڈر، ہلدی پاؤڈر، ہینگ، نمک اور دھنیا پاؤڈر ڈال کر پکائیں تیل الگ ہونے لگے تو اس میں کوفتے رکھ دیں ڈھکن ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔ اس میں کوفتے گل جائیں تو حسب پسند گریوی رکھ کر چولہا بند کردیں سرونگ ڈش میں نکال کر سرو کریں۔

بیف کوفتہ مصالحہ

پسندوں کا دم قورمہ

پسندوں کا دم قورمہ

ضروری اشیاء:

پسندے	: ½ کلو
لہسن ادرک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچہ
پیاز (براؤن پسی ہوئی)	: 3 کھانے کے چمچے
نمک	: حسب ذائقہ
الائچی پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچہ
جائفل جاوتری پاؤڈر	: ¼ چائے کا چمچہ
لال مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچہ
دھنیا پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
خشخاش (پسی ہوئی)	: 2 کھانے کے چمچے
دہی (پھینٹ لیں)	: 3/4 کپ
گوشت گلانے کا پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
تیل	: ½ کپ

ترکیب:

پسندوں کو دھو کر چھنی میں ڈال کر رکھیں کہ پانی مکمل طور پر خشک ہو جائے۔ اب پسندوں پر لہسن ادرک پیسٹ، پسی ہوئی براؤن پیاز، نمک، الائچی پاؤڈر، جائفل جاوتری پاؤڈر، لال مرچ پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر، خشخاش، دہی اور گوشت گلانے کا پاؤڈر لگا کر 2-1 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ دیگچی میں تیل ڈال کر گرم کریں اور پسندے میرینیشن سمیت ڈال کر ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو بھون کر دم پر چھوڑ دیں۔ تیل الگ نظر آنے لگے تو چولہا بند کر دیں۔ نان یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

کڑاہی قیمہ

ضروری اشیاء:

قیمہ	: 375 گرام
ادرک، لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کے چمچے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	: 2 عدد
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	: 4 عدد
ہری مرچ	: 4-5 عدد
ہرا دھنیا	: تھوڑا سا
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچہ
دھنیا پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچہ
سفید زیرہ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچہ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: ½ کھانے کا چمچہ
قصوری میتھی	: 1 کھانے کا چمچہ
نمک	: حسب ذائقہ
تیل	: 1½ کپ

ترکیب:

سب سے پہلے تیل گرم کریں، تیل گرم ہو جائے تو اس میں پیاز ڈال کر فرائی کریں۔ اس کے بعد قیمہ، ادرک، لہسن اور نمک ڈال کر دو سے تین منٹ کے لیے قیمے کو بھون لیں۔ قیمہ بھون لیں تو ٹماٹر، لال مرچ، دھنیا، سفید زیرہ، گرم مصالحہ ڈال کر ان سب کو بھون لیں۔ مصالحہ بھوننے کے بعد اس میں ½ کپ پانی ڈال کر قیمے کو گلنے کے لیے رکھ دیں۔ جب قیمہ گل جائے اور تھوڑا سا پانی رہ جائے تو اس میں قصوری میتھی ڈال کر 5 منٹ کیلئے دم پر رکھ دیں۔ ہرے دھنیے اور ہری مرچ سے گارنش کریں اور پراٹھوں کے ساتھ سرو کریں۔

مکھن فرائی قیمہ

مکھن فرائی قیمہ

ضروری اشیاء:

قیمہ (ابال لیں)	: 250 گرام
پیاز (سلائس کاٹ لیں)	: 1 عدد
لہسن، ادرک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچہ
مکھن	: 100 گرام
کریم	: 1 کھانے کا چمچہ
زیرہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: ¼ چائے کا چمچہ
لال مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچہ
نمک	: حسب ذائقہ
ہری مرچیں	: 3-4 عدد

ترکیب:

سوس پین میں مکھن گرم کر کے اس میں پیاز ڈال کر ساتے فرائی کر لیں۔ اس میں قیمہ، لہسن ادرک پیسٹ، کریم، زیرہ پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر، لال مرچ پاؤڈر، نمک اور ہری مرچیں ڈال کر فرائی کر لیں، قیمہ فرائی ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں سرونگ ڈش میں نکال کر گرم گرم نان کے ساتھ سرو کریں۔

قیمہ پلاؤ

ضروری اشیاء:

چاول	: ½ کلو
چنے کی دال	: 125 گرام
قیمہ	: ½ کلو
دہی	: 1 کپ
ٹماٹر	: 1 عدد
گھی	: حسب ضرورت
خشک پودینہ	: 1/2 چائے کا چمچہ
لہسن	: 10 جوے
نمک	: حسب ذائقہ
لونگ	: 2 عدد
سیاہ مرچ	: 4 عدد
سیاہ زیرہ	: ½ چائے کا چمچہ
دارچینی	: 2 انچ کا ٹکڑا
بڑی الائچی	: 1 عدد
مٹر (ابلے ہوئے)	: 1 کپ

ترکیب:

سب سے پہلے قیمے میں لونگ، کالی مرچ، زیرہ، دارچینی، نمک، بڑی الائچی اور ایک عدد ٹماٹر مکس کر کے 1/4 کپ دہی کے ساتھ بھون لیں۔ چاول اور دال کو اُبال لیں جب ذرا ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں نصف پیالی دہی پھینٹ کر ملا دیں۔

پھر ایک بڑی ڈش لیں۔ اس میں سب سے پہلے چاول بچھائیں، اس کے اوپر قیمہ پھیلا دیں۔ خشک پودینہ چھڑک دیں۔ اوپر ابلے ہوئے مٹر ڈال دیں۔ اس کے بعد تیل گرم کریں لہسن کو ہلکا سا فرائی کریں۔ چاولوں کے اوپر ڈال کر مزیدار قیمہ پلاؤ سرو کریں۔

ادرک

غذائی اور ادویاتی خوبیوں سے بھرپور

ایسی ادرک جو وزن میں ہلکی ہو، چھلکا جھریوں زدہ، نرم ہو، کٹے ہوئے کنارے خشک ہوں اور گودا موٹے ریشے پر مشتمل ہو، لینے سے اجتناب کرنا چاہیے

خون کی ناقص گردش، تبخیر معدہ، بدہضمی، کھانسی، ناک بہنے، فلو، دورانِ سفر اور بعد از سفر ہونے والی بیماریوں میں ادرک نجات دہندہ تصور کی جاتی ہے

ادرک (Ginger)

ادرک کا نباتاتی نام Zingiber Officinale ہے اور یہ Zingiberareac خاندان سے تعلق رکھتی ہے۔

لفظ ''ادرک'' دراصل سنسکرت زبان (قدیم انڈو آریان زبان) کے ایک لفظ Singabera سے اخذ کیا گیا ہے، جس کا مطلب ''سینگ سے مشابہ'' ہے جبکہ اس کو یونانی زبان کے لفظ Zingiberi اور لاطینی لفظ Zingiber سے بھی بتدریج جوڑا گیا۔ تاہم ادرک کی تاریخ بہت لمبی ہے اور ابہام کا شکار ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ ادرک کا اصل وطن چین یا بھارت ہے، جس کے شواہد 500 سال قبل مسیح میں مشہور فلسفی کنفیوشس (Confucious) کی تحاریر سے ملتے ہیں۔ مشرق وسطی کے تاجران نے ادرک کو یونان اور روم میں متعارف کروایا۔ تاریخ بتاتی ہے کہ رومن حملہ آور ادرک کو برطانیہ لے گئے، یہ چونکہ پودے کی جڑ ہوتی ہے اس لیے اس کی منتقلی بہت آسان ثابت ہوئی اور اس وجہ سے عربوں کو بھی یہ سہولت فراہم ہوئی کہ وہ ادرک کو جنوبی افریقہ اور پرتگال میں متعارف کرواسکیں۔ تیرہویں صدی میں اس کو جنوبی افریقہ لے جایا گیا، اس کے بعد ہسپانوی تاجران نے میکسکو، ویسٹ انڈیز اور خاص طور پر جمیکا میں ادرک کی تجارت کو توسیع دی۔ جمیکا ایک ایسا ملک ہے جو اب بھی یہ دعویٰ کرتا ہے کہ اس ملک میں پیدا ہونے والی ادرک اعلیٰ معیار کی ہے۔ 14ویں صدی سے مرچوں کے بعد ادرک ہی سب سے زیادہ عام ہونے والا مصالحہ ہے۔

کاشت و آبائی ملک:

گرم خطہ اور گرم موسم ادرک کی کاشت کے لیے موزوں ترین عناصر ہیں۔ ادرک کا پودا افقی انداز میں بڑھتا ہے اور زمین کے اندر اس کی جڑ کی افزائش ہوتی ہے۔ ادرک کا پودا تقریباً 3 فٹ اونچا ہوتا ہے، جس کے پتے نیزے نما ہوتے ہیں اور اودے رنگ کے ساتھ زردی مائل رنگ کی ایک جھلک بھی اس کے پتوں میں پائی جاتی ہے۔ ادرک کی بوائی کے بعد اس کو مکمل تیار ہونے میں نو سے دس ماہ کا عرصہ درکار ہوتا ہے۔ دنیا کے اکثر ممالک میں ادرک کی فصل کی کٹائی کا کام اب بھی ہاتھ سے ہی کیا جاتا ہے۔ یعنی ادرک کی جڑوں کو زمین سے نکالنے کے لیے ہاتھ استعمال کیے جاتے ہیں۔ ادرک نکالنے کے بعد دھو کر صاف کی جاتی ہے اور تازی ادرک فروخت کے لیے منڈی بھیج دی جاتی ہے، جبکہ سونٹھ بنانے کے لیے ادرک دھوپ میں خشک کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ سونٹھ کو باریک پاؤڈر کی شکل میں پیس کر گھریلو اور تجارتی استعمال میں لیا جاتا ہے۔ دنیا میں سونٹھ پاؤڈر کی بڑی مارکیٹیں برطانیہ، یمن، امریکہ، مشرق وسطی، سنگاپور اور ملائیشیا ہیں، اس کے علاوہ اب ادرک انڈیا، چین، تائیوان، نائجیریا، جمیکا اور ماریشس میں بھی کاشت کی جانے لگی ہے۔ جبکہ آسٹریلیا بھی ادرک کی پیداوار کے لحاظ سے ایک نمایاں ملک ہے۔

خوشبو اور ذائقہ:

تازی ادرک کو کاٹنے سے اس میں سے جو خوشبو پھوٹتی ہے اس کی مشابہت لیموں کی خوشبو سے ہوتی ہے۔ ادرک کی خوشبو میں ایک تازگی بھرا اور تیزی کا بھی احساس ہوتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ جمیکا میں پیدا ہونے والی ادرک کی خوشبو نہایت اعلیٰ ہوتی ہے، اس کے علاوہ کینیا میں کاشت ہونے والی ادرک بھی معیار میں بہتر ہوتی ہے، انڈیا اور افریقہ میں پیدا ہونے والی ادرک کا چھلکا گہری رنگت کا ہوتا ہے اور اس کا ذائقہ کم خوشگوار ہوتا ہے۔

طباخی استعمالات:

ادرک میں پائے جانے والے قدرتی تیل کا استعمال کھانوں کو ذائقہ دینے کے لیے تجارتی پیمانے پر کیا جاتا ہے۔ اسٹر فرائی یا کری ڈشز کی لاتعداد اقسام میں تازی ادرک کا استعمال مقبول و عام ہے۔ مصدقہ امر یہ ہے کہ تازی ادرک ہندوستانی اور مشرقی کھانوں کا اہم جز ہے، اس کو ڈشز میں مختلف طریقوں سے شامل کیا جاتا ہے۔ ڈشز کی میری نیشن کے لیے ادرک سلائسز یا پیسٹ کی صورت میں ڈالی جاتی ہے، کدوکش اور چوپ کی ہوئی اشکال میں بھی ادرک کا استعمال ہوتا ہے، اس کے علاوہ باریک کٹی ہوئی ادرک اسٹر فرائیڈ ڈشز اور سلاد میں چھڑکی جاتی ہے، جبکہ کئی ڈشز کی گارنشنگ کے لیے جولین کٹ ادرک لازمی تصور کی جاتی ہے۔

یہ تمام طریقے مختلف سمندری غذاؤں، مرغی، شکاری پرندوں، گوشت، سبزیوں اور نوڈلز کو پکانے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ کوکنگ کے جدید انداز میں بھی ادرک کی شمولیت کی حوصلہ افزائی کی گئی ہے۔

مغربی طرز کی بیکنگ کے لیے ادرک ایک اہم جز ہے۔ جنجر بریڈ، کیک اور بسکٹس میں ادرک شامل کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ مصالحہ، اچار، چٹنی، جام، میٹھی ڈشز یہاں تک کہ مشروبات بنانے میں بھی اہمیت رکھتی ہے۔ مغربی ممالک میں، جنجر بریڈ اور جنجر وائن بصد شوق نوش کی جاتی ہے۔

طبی و دیگر استعمالات:

انگلینڈ کے بادشاہ ہنری ہشتم کا کہنا تھا کہ ان کی رعایا کو ادرک کا زیادہ استعمال اس کے مسیحائی

خواص کی بناء پر کرنا چاہیے۔ ہنری کے اس بیان کے 150 سال بعد ایک ہربلسٹ کلپپر (Culpeper) نے بھی اس بیان پر تصدیق کی مہر لگاتے ہوئے کہا کہ ''ادرک غذا کو ہضم کرنے کے لیے مددگار ہے' معدے کو گرمی دیتی ہے' بصارت کو صاف کرتی ہے اور ضعیف مردوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ ادرک چونکہ پٹھوں کو گرمی فراہم کرتی ہے لہٰذا گٹھیا کے مرض کے لیے لا جواب ہے۔'' صحت سے متعلق ہر قسم کے مسائل حل کرنے میں ادرک نہایت مؤثر ثابت ہوتی ہے۔ ادرک خون کی ناقص گردش کے لیے مفید ہے' تبخیر معدہ اور بدہضمی کے لیے بھی موثر ہے۔ کھانسی' نزلہ اور زکام سے متاثرہ افراد کو ادرک کا جوشاندہ لینا چاہیے۔ سفر کے دوران اور اس کے بعد رونما ہونے والی بیماریوں کے لیے ادرک ایک نجات دہندہ ہے۔ اس میں موجود قدرتی تیل خوشبوجات کی صنعت میں استعمال کیا جاتا ہے۔

ادرک کی اقسام

تازی ادرک موٹی اور سنہرے چھلکوں سے ڈھکی ہوتی ہے۔ تازی اور جوان ادرک کا چھلکا پتلا اور ہموار ہوتا ہے' جبکہ پرانی ادرک وزن میں ہلکی اور ریشوں سے بھری ہوتی ہے اور نئی یا تازہ ادرک کے مقابلے میں یہ مردہ اور مرجھائی ہوئی نظر آتی ہے۔ ایسی ادرک جو وزن میں بہت ہلکی ہو' جس کا چھلکا جھریوں زدہ اور بہت نرم ہو' ہرگز نہیں لینی چاہیے۔ اس کے علاوہ ادرک کے ایسے ٹکڑے جن کے کٹے ہوئے کناروں پر نمی محسوس نہ ہو' موٹے ریشے والے ہوں' انہیں خریدنے سے اجتناب کریں۔ مشرقی ممالک میں تازی ادرک اسٹورز پر وافر مقدار میں دستیاب ہوتی ہے۔ ادرک خریدتے وقت اس بات کا دھیان رکھنا چاہیے کہ ادرک کی سطح ہموار ہو' اس میں عرق بھرا ہوا ہو اور اس کا گودا نرم ہو۔ ذائقہ قدرے گرم اور ترش ہو۔

خشک ادرک کی گانٹھ:

اچار کے مصالحوں میں خشک کی ہوئی ادرک کی گانٹھ ایک اہم اور روایتی مصالحہ ہے۔ سرکہ یا اچار کے دیگر مکسچر کو ذائقہ دینے کے لیے ادرک کو ٹکڑوں میں کاٹ کر ململ کے ایک کپڑے میں باندھ کر اچار یا سرکے میں ڈال دیا جاتا ہے۔ جن علاقوں میں تازی ادرک دستیاب نہیں ہوتی ہے' خشک ادرک یعنی سونٹھ استعمال کی جاتی ہے۔

پیسنے کے بعد سونٹھ کی رنگت ہلکی ریتیلی ہو جاتی ہے اور یہ گھریلو اور پیشہ ورانہ طور پر کی جانے والی بیکنگ میں استعمال ہوتی ہے۔

اچاری ادرک:

اچاری ادرک کو مشرقی کھانوں میں خاصی اہمیت حاصل ہے۔ اس کی مختلف اقسام موجود ہیں۔

چائنیز اچاری ادرک، میٹھے سرکے میں کھٹا میٹھا اور قدرے تیز ذائقہ دیتی ہے۔ اس کو اپی ٹائزر کے طور پر بھی کھایا جا سکتا ہے اور کھانے پکانے میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے' جبکہ سرخ میٹھی اچاری ادرک کو مصنوعی طریقے سے سرخ رنگ دیا جاتا ہے اور یہ تھوڑی ترش بھی ہوتی ہے' لیکن اس کا اصل ذائقہ شیریں ہی ہوتا ہے۔ جاپانی اچاری ادرک' چائنیز اچاری ادرک کے مقابلے میں بہت نازک ہوتی ہے اور اس کی بھی مزید دو مختلف اقسام ہوتی ہیں۔ ایک کی رنگت سرخ جبکہ دوسری کا رنگ پھیکا ہوتا ہے۔ یہ میٹھی اور کافی مصالحہ دار ہوتی ہیں۔

خواتین کے امراض میں ادرک کا استعمال

خواتین کے جملہ امراض میں بھی ادرک بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ ادرک کا رس حیض سے متعلق خرابیوں یا رکاوٹ میں بھی فائدہ دیتا ہے۔ اس ضمن میں تازہ ادرک کا ایک ٹکڑا لے کر ایک کپ پانی میں اُبال لیں۔ اس میں تھوڑی سی چینی ڈال کر دن میں ہر کھانے کے ساتھ استعمال کریں۔ مفید اثرات ظاہر ہوں گے۔ ادرک کا چھوٹا سا ٹکڑا بھی کھالینا چاہیے۔ یہ گھریلو ٹوٹکہ نا صرف ایام کی بے قاعدگی کو دور کرتا ہے' بلکہ اس سے متعلق تمام تکالیف بھی دور ہو جاتی ہیں۔

اعصابی درد میں ادرک کا استعمال

جوڑوں' پٹھوں اور اعصابی درد میں بھی ادرک کو اکسیر کا درجہ حاصل ہے۔ جاپان میں خاص طور پر اس قسم کے مریضوں کا علاج ادرک کی مدد سے ہی کیا جاتا ہے۔ جاپان کے معروف ڈاکٹر کوجی پوموڑا جو ٹوکیو میں پریکٹس کے دوران ادرک سے علاج کے لئے خاص فارمولا بنا کر شہرت حاصل کر چکے ہیں۔ یہ خاص فارمولا کچھ اس طرح ہے کہ ادرک کے تقریباً 1½ انچ کے مناسب سے ٹکڑے کے چھلکے اُتار کر ململ کی ایک تھیلی میں ڈال دیں اور اسے اُبلنے کے لئے ایک گیلن پانی میں رکھ دیں۔ تھیلی کو زیادہ سخت بند نہ کریں بلکہ اتنا ڈھیلا رکھیں کہ اس میں موجود ٹکڑے پانی اُبلنے پر تھیلی کے اندر حرکت کر سکیں پھر سات 7 منٹ تک برتن کو سختی سے (ایئر ٹائٹ) بند کر دیں تاکہ ذرا بھی بھاپ نہ نکلنے پائے۔ اس کے بعد لکڑی کی ڈوئی سے ململ کی تھیلی یا پوٹلی کو پانی میں دبائیں۔ یہاں تک کہ ادرک سے نکلنے والا رس پانی میں اچھی طرح حل ہو جائے اور تھیلی میں صرف پھوک رہ جائے اور پانی کا رنگ پیلا ہو جائے' پھر نہانے کے ٹب میں اس پانی کو ڈالیں' یوں ادرک کے پانی سے اعصاب' پٹھوں اور جوڑوں کے درد میں کمی آئے گی' تھکاوٹ دور ہوگی۔ پاؤں میں ورم یا درد ہے تو اسے بھی آرام ملے گا اور جلد بھی شفاف اور نرم ہو جائے گی۔

امراضِ قلب کے لئے

امراضِ قلب میں بھی ادرک کا استعمال انتہائی مفید اور مؤثر ثابت ہوتا ہے۔ ادرک کو شریانوں میں خون جمنے یا گاڑھا ہونے سے روکنے والی بہترین (Anti Thrombosis) قدرتی دوا سمجھا جاتا ہے۔ اطباء قدیم سے لے کر موجودہ زمانے کے ہربل ڈاکٹرز خون کو شریانوں میں گاڑھا ہونے یا جمنے سے روکنے کے لئے ادرک کا سہارا لیتے ہیں۔

یہی وجہ ہے کہ دل کے امراض میں بھی ادرک کا استعمال مؤثر ثابت ہوتا ہے۔ اس کے استعمال کا طریقہ کار یہ ہے کہ 1/3 چائے کا چمچہ پسی ہوئی ادرک کو کھانوں کے درمیان دن میں دوبار استعمال کریں۔ اس عمل سے شریانوں میں خون کی روانی میں بہتری آئے گی۔

خون کی نالیوں پر جمی ہوئی چربی کی تہیں اُتارنے میں ادرک بہترین کردار ادا کرتی ہے۔ یہ دل کی کارکردگی میں اضافہ کر کے سست دورانِ خون کو درست کرتی ہے۔

چند ٹپس:

تازی ادرک کا چھلکا اتار کر کدوکش کر لیں' لیکن یہ دھیان رکھیں کہ آپ کی انگلیاں کدوکش پر نہ لگیں۔

کدوکش کی ہوئی ادرک کو مختلف کھانوں کی تیاری میں استعمال کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ چھلی ہوئی ادرک کو لہسن کے ساتھ پیس کر پیسٹ بھی بنایا جا سکتا ہے۔

لہسن کے علاوہ ادرک کو دیگر مصالحوں کے ساتھ بھی پیس کر ایئر ٹائٹ جار میں ڈال کر فریج میں محفوظ کیا جا سکتا ہے۔

چھلی ہوئی ادرک کے باریک سلائسز کاٹ لیں (جولین) آپ اس کو مزید چھوٹا بھی کاٹ سکتے ہیں۔ اس ادرک کو اسٹر فرائی ڈشز میں استعمال کریں۔

چوپنگ بورڈ پر ادرک رکھ کر اس پر چاقو آڑا رکھ کر ہاتھ سے ضرب دیں۔ اس ادرک کو ان ڈشز میں استعمال کریں' جس میں ادرک کو بعد میں نکال کر پھینکنا ہو جیسے پلاؤ کی یخنی بنانے کے لیے پوٹلی میں ڈالیں۔

گوشت کی میری نیشن کے لیے کٹی ہوئی ادرک کا استعمال کریں۔

پیسٹری پائی اور فروٹ' پڈنگز میں تازی کدوکش کی ہوئی ادرک کی بہت تھوڑی مقدار شامل کریں۔

نسرین شاہین

فرسودہ توہمات سے نجات پالیں تو اچھا ہے

افسوس کا مقام یہ ہے کہ ہمارے اس ترقی پذیر معاشرے میں افراد کو سوچنے اور غور و فکر کرنے کی تربیت دی ہی نہیں جاتی اور لوگ عام طور پر لکیر کے فقیر بنے رہنا ہی پسند کرتے ہیں

توہم پرستی کے بارے میں غیر معمولی صورت وہ چند عقائد ہیں جنہیں پوری دنیا میں تسلیم کیا جاتا ہے اور ان عقائد کو ذہنوں سے جھٹکنے کے لیے سخت فہم وفراست وعملی علم کی ضرورت ہے

ہمارا ملک اور ہماری تہذیب بہت سی اچھی چیزوں کے لیے مشہور ہے جیسے کہ قدرتی حسن، علاقائی رسم ورواج، روایات واقدار، لباس، ورثہ، اور لذیذ چٹ پٹے کھانے۔ اسی طرح ایک اور شے بھی ہماری شہرت کا باعث ہے اور وہ شے توہم پرستی ہے۔ توہم پرستی صرف ہمارے ملک تک ہی محدود نہیں۔ ماڈرن اور ترقی یافتہ ممالک میں بھی اس کا وجود ہے اور مشرق ہو یا مغرب کوئی بھی اس سے مبرا نہیں۔ حد تو یہ ہے کہ مغربی دنیا میں توہم پرستی کے واقعات اور اس کے نتیجے میں رونما ہونے والی اموات آئے دن سننے میں آتی ہیں۔

توہم پرستی اور توہمات کا منبع کیا ہے، اس کا علم تو شاید کسی کو نہیں لیکن جب کبھی ایسی صورت حال درپیش آجاتی ہے تو لوگ ان پر عمل کرنے سے بالکل نہیں چوکتے اور کوئی موقع ہاتھ سے جانے نہیں دیتے۔ بلکہ بعض توہمات پر تو نہایت سنجیدگی سے عمل کیا جاتا ہے۔

ایک بار اگر کوئی توہم پرستی کا شکار ہو جائے تو پھر بڑی سے بڑی حقیقت سے بھی اس کے عقیدے میں کوئی فرق نہیں پڑتا اور وہ جو بھی قدم اٹھاتا ہے اس پر کسی کو بھی حیرت نہیں ہوتی۔ جیسا کہ انسانی فطرت میں احتیاط اور فکر مندی کے عناصر شامل ہیں۔ اسی طرح بے انتہا توہم پرستی ذات کی ثانوی فطرت بن جاتی ہے۔ خاص طور پر ذاتی معاملات میں۔ اور آج کل کرہ ارض پر کون شخص ہے جو توہمات پر یقین نہیں رکھتا۔ چاہے وہ امیر ہو یا غریب، پڑھا لکھا ہو یا جاہل، ممتاز شخصیات ہوں یا پسماندہ اور خستہ حال علاقوں کے باشندے؟ حتیٰ کہ سربراہان مملکت بھی اپنے باشعور ہونے کا ادراک کھو بیٹھتے ہیں اور توہم پرستی کے ذاتی حلقہ اثر میں کھوج لگاتے اور اس پر یقین کرتے ہیں۔

ایک عام اور غریب آدمی کو ہم سڑک کے کنارے یا فٹ پاتھ پر براجمان نجومی سے اپنی قسمت کا حال دریافت کرتے دیکھتے ہیں جہاں اکثر طوطا فال نکالتا ہے تو دوسری جانب امیر اور مشہور شخصیات اپنے ذاتی

نجومیوں سے مشورہ کرتے اور مخصوص زائچہ بنواتے ہیں کہ اچھے وقتوں اور برے وقتوں میں انہیں کیا ''کرنا'' اور کیا ''نہیں کرنا'' ہے۔

توہم پرستی کی شکل ایک جگہ سے دوسری جگہ اور ایک خاندان سے دوسرے خاندان میں تبدیل ہوتی رہتی ہے۔ اس کے باوجود انتہائی بچکانہ سی لیکن عالمگیر طور پر تسلیم شدہ توہمات میں سے ایک کا ربط بے چارے نیل کنٹھ سے ہے کہ اگر اسے جب اکیلا دیکھا جائے تو یہ تصور کیا جاتا ہے کہ یہ بدقسمتی کی علامت ہے۔ اور پھر پاگلوں کی مانند اس کے جوڑے کی تلاش کا آغاز ہو جاتا ہے۔

وہم کا خاتمہ

ایسے ہی ایک خوشگوار دن میں اپنے والد کے ہمراہ ٹرین میں سفر کر رہی تھی۔ ٹرین تیزی سے دوڑ رہی تھی۔ اچانک میرے والد نے ایک میدان کی جانب اشارہ کیا جہاں نیل کنٹھ بھرے ہوئے تھے اور مجھ سے پوچھا کہ اتنی بڑی تعداد سے کیا مفہوم لیا جا سکتا ہے۔ میری زبان گنگ ہو گئی۔ بھلا کون اس بات کا جواب دے سکتا تھا؟ اور یوں میرا ایک پسندیدہ گمان یا وہم بھک سے ہوا میں اڑ گیا۔ البتہ اس نظارے نے یقینی طور پر اس یقین کو میرے دل و دماغ سے نکالنے میں واقعی مدد کی۔

ہمارے اطراف میں جس نوعیت کی توہمات موجود ہیں انہیں بہت بڑا سمجھا جاتا ہے اور یہ فضول اور ناکارہ یقین نسل در نسل چلے آرہے ہیں۔ اس کی ایک اہم وجہ یہ بھی ہے کہ ہمارے اس ترقی پذیر معاشرے میں افراد کو سوچنے اور غور و فکر کرنے کی تربیت ہی نہیں دی گئی اور وہ عام طور پر لکیر کے فقیر بنے رہنا ہی پسند کرتے ہیں اور ان کا یہ کہنا کافی ہوتا ہے کہ یہ بات ہمارے بزرگ کہہ رہے ہیں اور اگر ہم نے ان پر گمان کرنا ترک کر دیا یا موجود اعتقادات سے انحراف کیا تو اس کا براہ راست نقصان اس شخص کو پہنچے گا جو اس میں ملوث ہوگا۔

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ لوگ مروجہ توہمات پر یقین کرتے اور اس کی اطاعت کرتے ہیں چاہے وہ اس کے مکمل طور پر قائل نہ بھی ہوں صرف اس لئے کہ وہ کسی قسم کا رسک نہیں لینا چاہتے۔ عام طور پر ہر کسی کا رد عمل یہ ہوتا ہے ''رہنے دو۔ جب مجھے اس سے نقصان نہیں پہنچ رہا تو میں ہی کیوں اس رسم کو توڑنے کی کوشش کروں؟''

بعض اوقات اتفاق سے خاندان کی مروجہ توہمات کی اطاعت سے انکار پر ہو سکتا ہے کہ کوئی حادثہ پیش آجائے۔ مثال کے طور پر کسی خاص دن کسی خاص سمت میں سفر کا ارادہ ملتوی کرنے کو کہا جائے اور حادثہ پیش آجائے۔ تو یہ اس وہم کو مزید تقویت عطا کر دیتا ہے۔

اکثر اوقات توہم پرستی کا کوئی مقصد نہیں ہوتا اور نہ ہی اس سے کسی کو کسی قسم کا فائدہ پہنچتا ہے۔ مذہب کی آڑ میں استحصال کرنے والے اپنے نقطہ نگاہ سے اس لیے درست قرار دیئے جاتے ہیں کہ لوگ ان کے بہکاووں اور جھانسوں میں خود ہی آنا پسند کرتے ہیں۔ خاص طور پر جب وہ کسی پریشانی، تکلیف اور دکھ میں مبتلا ہوتے ہیں۔ البتہ توہم پرستی پر یقین کرنے سے اس میں

نقصان اٹھانے والے ہمیشہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو اس میں ملوث ہوتے ہیں اور کسی کو فائدہ نہیں پہنچتا۔ نہ تو براہ راست اور نہ ہی بالواسطہ۔ اگر کوئی منگل کے روز اپنا کوئی پروگرام ملتوی کر دیتا ہے تو اس کا فائدہ کس کو پہنچے گا؟ کسی کو نہیں۔ اگر کوئی اپنے بال بدھ کے بجائے جمعرات کے دن دھوتا ہے تو کیا قیامت آجائے گی؟ اگر چھت پر کوا آکر بیٹھ جاتا ہے اور بولنے لگتا ہے تو اضافی کھانا پکالیا جاتا ہے چونکہ یہ اس بات کا اشارہ ہے کہ مہمان آنے والے ہیں لیکن اگر کوئی مہمان نہیں آتا تو رزق کے ضائع ہونے کا الزام کس کے سر دھرا جائے؟

سوالات تو بہت سے ہیں لیکن ان کا حقیقت میں جواب دینے والا کوئی نہیں۔ ہمارے اپنے ذہنوں کو عملی علم اور فہم وفراست کے مظاہرے کے لیے سخت محنت کرنا پڑے گی تاکہ اس قسم کی صورت حال کا سامنا صحیح طور پر کر سکیں۔

جب توہمات اپنے اثرات سمیت ہمارے موجودہ معاشرتی معیار پر غالب آجائیں تو پھر صورت حال بہت بھیانک ہو جاتی ہے۔ اس کی سب سے بدترین لیکن انتہائی نافذ العمل مثال ہمارے معاشرے میں کسی طلاق یافتہ یا بیوہ کی ہے۔ معاشرہ چاہے کتنا ہی ترقی یافتہ کیوں نہ ہو گیا ہو، انہیں ہمیشہ تحقیر بھری نگاہوں سے دیکھا جاتا ہے اور خاص طور پر خوشی یا تہوار کے موقع پر ان کی موجودگی کو نحوست قرار دیا جاتا ہے چاہے وہ شادی کی تقریب ہو یا کسی ننھے مہمان کی آمد کی پارٹی۔ یہ تو ایک صورت حال بیان کی گئی ہے جہاں بیواؤں کے بارے میں توہم پرستی نے لوگوں کے ذہنوں میں بے انتہا طاقتور لیکن مکمل طور پر غلط عقیدے کو بٹھا دیا ہے۔

توہم پرستی کے بارے میں ایک غیر معمولی صورت وہ چند عقائد ہیں جنہیں پوری دنیا میں عالمگیری طور پر تسلیم کیا جاتا ہے۔ ''13'' کے ہندسے کے بارے میں فوبیا دنیا بھر میں مشہور ہے۔ چاہے وہ کسی ہوٹل کے کمرے کا نمبر ہو، کسی فلیٹ کا نمبر ہو یا کسی پُرمسرت موقع کی تاریخ، اس نمبر کو نہایت دہشت اور نفرت سے قبول کیا جاتا ہے۔

بعض بڑے ہوٹلوں اور تعمیراتی کمپنیوں نے عرصہ ہوا ایک نادر اور اچھوتے آئیڈیے پر عمل کرنا شروع کر دیا۔ ان کے ہندسوں کے نظام میں ''13'' کے ہندسہ کا وجود ہی نہیں ہوتا۔ وہ ''12'' نمبر سے سیدھا ''14'' نمبر پر جست لگا لیتے ہیں اور یوں انہوں نے اپنے اس مسئلہ کا حل تلاش کر لیا ہے۔ بہرحال جس طرح دیگر ہر معاملات میں کہیں نہ کہیں گنجائش نکال لی جاتی ہے اسی طرح ''13'' کا ہندسہ بہت سے لوگوں کے لیے مبارک اور بے حد لکی بھی ثابت ہوا ہے۔

توہم پرستی کی ایک اور مثال بلی کی ہے۔ حالانکہ بلی ایک انتہائی بے ضرر جانور ہے اور اس میں اس بے چاری کا کوئی قصور نہیں ہوتا۔ لیکن اکثر پیدل چلنے والے اور ڈرائیور حضرات بعض اوقات اس راستے کو ترک کر دیتے ہیں اگر سامنے سے بلی راستہ کاٹ جائے۔ بلی اور خاص طور پر سیاہ بلی ایک بہت برا شگون سمجھی جاتی ہے جبکہ کالے رنگ کے کتے کی بطور مہمان آمد کو اچھا شگون سمجھا جاتا ہے اور جہاں تک ممکن ہو اس کی خوب خاطر مدارات کی جاتی ہیں کیونکہ وہ خوش قسمتی کے ساتھ گھر کی آسودہ حالی کا پیامبر بھی سمجھا جاتا ہے۔

بہت سے لوگوں کے ماتھے پر بل پڑ جاتے ہیں اگر ان سے سرسری طور پر یہ پوچھ لیا جائے کہ وہ کدھر جا رہے ہیں۔ محسوس یہ کیا گیا ہے کہ یہ سوال اگر کسی کے زوردار آواز سے چھینکنے کے ساتھ منسلک کر دیا جائے (چاہے اس شخص کو کتنا ہی شدید نزلہ زکام ہو اور وہ چھینکوں پر قابو پانے میں کامیاب نہ ہو پا رہا ہو) تو اسے بھی تباہی اور آفت سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ فہرست بے حد طویل ہے۔ جتنے زیادہ لوگ ہوں گے اتنے ہی ان کے عقیدے ہوں گے اور اتنے ہی زیادہ توہمات جنم لیں گے۔

بعض اوقات ہمیں پرانے زمانے سے چلی آنے والی توہمات میں کسی حد تک سچائی اور جواز بھی مل جاتا ہے۔ اس کی چند ایک مثالیں پیش کی جاتی ہیں۔ پرانے زمانے میں کہا جاتا تھا کہ شام کا دھندلکا پھیلنے کے بعد جھاڑو نہیں دینی چاہئے۔ اس کے پیچھے جو وجہ تھی وہ یہ تھی کہ بجلی کی غیر موجودگی اور نامناسب روشنی کی بناء پر اس بات کا امکان تھا کہ لوگ کہیں غیر شعوری طور پر کسی چیز سے ٹھوکر کھا کر یا ٹکرا کر خود کو زخمی نہ کر بیٹھیں۔ یا یہ بھی ہو سکتا تھا کہ وہ اندھیرے میں اپنی کوئی قیمتی شے جیسے کہ سونے کے زیور وغیرہ جھاڑو میں نہ باہر پھینک دیں۔

شمع کو بجھانا بھی صحیح طور پر منع تھا۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ اس سے اس شخص کی زندگی کا عرصہ کم ہو جاتا ہے۔ ایک حد تک یہ واقعی درست بھی ہے۔ اس لیے کہ شمع کی لو سے خالص کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج ہوتی ہے جو اگر براہ راست سانس کے ذریعے اندر چلی جائے تو دوران خون کے نظام پر منفی اثر ڈالتی ہے۔ اور یوں حیات کا دائرہ دھیرے دھیرے لیکن یکساں طور پر گھٹنا شروع ہو جاتا ہے۔

ایک اور دلچسپ عقیدہ جو آج بھی قائم ہے وہ اس چیز کا کھانا منع ہے جو ابھی پک رہی ہو اور پوری طرح سے تیار نہ ہوئی ہو۔ اگر کوئی اس کو دیکھ لے تو اسے دھمکی دی جاتی ہے کہ اس کی شادی تاخیر سے ہوگی۔ یہ دھمکی ہمیشہ کارگر ثابت ہوتی ہے اور خاص طور پر نوجوان لڑکیاں پکنے کے دوران ہانڈی سے کچھ چکھنے سے اجتناب کرتی ہیں۔ اس پابندی کی اصل وجہ دو انداز میں بیان کی جا سکتی ہے۔ پہلا تو یہ کہ جو کھانا پک رہا ہو وہ قدرتی طور پر کھائے جانے کے قابل نہیں ہوتا اور اگر کھا لیا جائے تو یہ بدہضمی اور معدے میں خرابی کا سبب بن سکتا ہے۔ لہٰذا پرہیز علاج سے بہتر ہے۔ دوسری وجہ یہ کہ جنس کا تعصب جو آج بھی خاص طور پر ہمارے دیہی علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ وہاں پرورش کا بہتر اور بڑا حصہ ہمیشہ پہلے گھر کے مردوں اور لڑکوں کو دیا جاتا ہے۔ لڑکیوں کو ہمیشہ بچا کھچا، بعض اوقات تو کچھ بھی کھانے کو ہی نہیں ملتا۔ چونکہ مرد حضرات کچن سے دور رہتے تھے اور خواتین کھانے پکانے کے دوران ذائقہ چکھ لیتی تھیں تو اس رواج کو ختم کرنے کے لئے جو کہ ایک مشکل کام تھا، یہ جواز پیش کیا گیا کہ جو لڑکیاں پکتی ہوئی ہانڈی میں سے کچھ کھائیں گی ان کی شادی دیر سے ہوگی۔ چونکہ عام طور پر لڑکیاں ہی کھانا پکاتی ہیں اس لئے شادی کو اس معاملے سے ربط کر لیا گیا اور یہ نسخہ کارگر ثابت ہوا۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا ہم اپنے پرانے وقتوں کے ان توہمات پر اسی طرح سے عمل پیرا رہیں گے؟ آج کی دنیا ٹیکنالوجی کے عجائبات کی دنیا ہے یہ مکمل طور پر عقلی دلائل اور منطق کی بنیاد پر...... حقائق اور اعداد وشمار پر، شعور اور عمل پر قائم ہے۔ اس لیے ان بوسیدہ اور غیر سائنسی عقیدوں پر قائم رہنے کی چنداں ضرورت نہیں ہے۔

یہی وقت ہے کہ ان خیالات اور عقائد سے ہمیشہ ہمیشہ کے لیے پیچھا چھڑا لیا جائے جو آج کے ماڈرن ذہنوں میں شک وشبہ اور خوف پیدا کر رہے ہیں جس سے انفرادی اور اجتماعی ترقی، افزائش اور آگے بڑھنے کی صلاحیتوں کو محدود ہونا پڑتا ہے۔

☆☆

موسم سرما کی پریشانی

کھانسی سے نجات پائیں

اگر کھانسی کا علاج اس کی نوعیت کے مطابق نہ کیا جائے تو یہ صورتحال کو سدھارنے کے بجائے مزید بگاڑ کا باعث بن سکتا ہے

سینے کی جکڑن اور دائمی کھانسی سے چھٹکارا پانے کے لیے لہسن سب سے بہترین دوا ثابت ہوسکتا ہے شہد کے استعمال سے گلے کی خراش میں راحت ملتی ہے یہ بلغم بھی دور کرتا ہے

سنیہ انیس

کھانسی قدرتی جسمانی ردعمل ہے جو گردوغبار سے اٹی ہوئی آب وہوا اور ٹریفک کے دھوئیں کی وجہ سے یا بلغمی جھلی پر انفیکشن کے نتیجے میں ہوتی ہے۔ کھانسی کسی سنگین بیماری کی علامت کو بھی ظاہر کرتی ہے اگر کھانسی مسلسل کئی دنوں تک ہوتی رہے تو اس کو طبی ماہرین کی توجہ کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ مستقل ایک ماہ سے زیادہ کھانسی کا موجود رہنا کسی خطرناک بیماری کا الارم بھی ہوسکتا ہے لیکن اس کی کوئی خاص وجہ بھی نہیں ہوسکتی ہے بہرحال احتیاط علاج سے بہتر ہے کہ مصداق کسی بھی بیماری سے بچاؤ کے لیے احتیاط لازمی کرنی چاہئے۔

کھانسی خشک یا بلغمی ہوسکتی ہے۔ بلغمی کھانسی کی وجہ سے ہونے والا بلغم سفید سے ہرے رنگ میں تبدیل ہونے لگتا ہے۔

اس کا رنگ مزید گہرا ہوجائے تو یہ عام طور پر انفیکشن کی نشاندہی کرتا ہے۔ خشک کھانسی، بخار اور فلو کی وجہ سے ایک ہفتہ بھی رہ سکتی ہے اور دوسری صورت میں اکثر یہ ایک عادت بھی بن جاتی ہے جیسے بلاوجہ کھانسنا وغیرہ۔

قدیم چینی طب میں پھیپھڑے جذباتی غم کے شریک کار تصور کیے جاتے ہیں۔ اچانک سے ملنے والی بری خبر کا شدید جھٹکا جیسے کسی عزیز کی موت کی خبر سینے کی جکڑن اور سانس کا مسئلہ استھیما (Asthima) وغیرہ جیسے مسائل کا باعث بن سکتی ہے۔ اعصابی نظام کے علاج کے لئے لیمن بام بہت مفید اور کارآمد ثابت ہوتا ہے۔

ان تمام کیفیتوں میں طبی علاج کا انتخاب کھانسی کی نوعیت پر محیط ہوتا ہے آیا کھانسی خشک ہے یا بلغمی اور بلغم کی رطوبت گاڑھی ہے یا پتلی پانی جیسی ہے۔ کھانسی کے طبی علاج میں بلغم نکالنے (Expectorants) والی دوا کا اثر موجود ہوتا ہے۔ یہ طبی ادویات کھانسی کے عمل کو بڑھادیتی ہیں تاکہ بلغم کا اخراج ممکن ہوسکے اور آہستہ آہستہ پھر کھانسی کو بھی روک دیتی ہیں۔

کھانسی کی نوعیت کے مطابق علاج نہ کرنا، معاملے کو سدھارنے کے بجائے مزید بگاڑ پیدا کرسکتا ہے مثلاً انفیکشن ہوگیا ہو اور کھانسی کو روک لیں تو متاثرہ بلغم پھیپھڑوں کے اندر ہی موجود رہے گا، جو صحت کے لیے نہایت مضر ہے۔ بالکل اسی طرح اگر خشک کھانسی ہے اور بلغم نکالنے والی Expectorant کا استعمال کررہے ہیں تو یہ کھانسی کی صورتحال کو بڑھا کر مزید سنگین بنادے گی۔

طبی ماہرین پھیپھڑوں، بلغمی جھلی اور سانس کی نالیوں میں موجود رطوبت کو نکالنے کے لیے ایسی ادویہ کا استعمال کرتے ہیں جس کی وجہ سے قے آئے اور تمام رطوبت جو سانس لینے کے عمل میں مشکلات اور رکاوٹ پیدا کررہی ہیں اس کا اخراج ہوجائے اور سینہ بلغم سے صاف ہوجائے۔ رس بیری کا سرکہ بلغم صاف کرنے میں معاونت فراہم کرتا ہے۔ اگر اس میں پکلی ہوئی رس بیری بھی شامل کردی جائیں تو علاج کے ساتھ ذائقہ بھی بہتر ہوجائے گا۔ تھائم اور اجوائن بھی اینٹی بیکٹریل دوا کے طور پر کام کرتے ہیں جو شدید پھیپھڑوں کے انفیکشن کو دور کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ لہسن بھی بلغم کو جسم سے خارج کرنے میں بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔ جو سینے کی جکڑن اور دائمی کھانسی سے چھٹکارا پانا چاہتا ہے، اس کے لیے لہسن سب سے بہترین دوا ثابت ہوسکتا ہے۔ سینہ صاف کرنے کے لئے زیادہ سے زیادہ لہسن میں بنے ہوئے کھانے کھائیں تو اس سے بہت افاقہ ہوگا۔

پیاز بھی کھانسی کے علاج کے لئے بہت فائدہ مند ثابت ہوسکتی ہے۔ شہد کا استعمال بھی بلغمی جھلی کو سکون اور شفاء بخشتا ہے۔ بہتا ہوا زکام بھی عام طور پر کھانسی کی اہم وجہ ہوتا ہے۔ سونف اور سونف کے جوشاندے سے کھانسی میں بہت افاقہ ہوتا ہے اور گلے کی خراش کو راحت ملتی ہے۔

جوشاندہ اور چائے کی طرح کھانسی کے علاج کے لئے پسلیوں کی مالش کرنے سے بھی بلغم باہر نکالنے میں مدد ملتی ہے۔ سینے کی مالش کے لیے بہت سے تیل تیار کیے جاتے ہیں۔ ان میں ایک کا طریقہ یہ ہے کہ 5 قطرے سونف کا تیل اور 10، 10 قطرے گوند اور تھائم کے تیل 50ml بادام کا تیل ملا کر دن میں تین دفعہ سینے کی مالش کریں۔ اس سے کھانسی میں بہت آرام آئے گا اور سینے اور پھیپھڑوں کو بھی راحت حاصل ہوگی۔

مالش کا نعم البدل یہ بھی ہوسکتا ہے کہ رومال پر اس مرکب کے چند قطرے ٹپکالئے جائیں اور اس کو سونگھ لیا جائے یا رات کو سوتے وقت برتن میں پانی بھر کر اس مرکب کے چند قطرے پانی میں ڈال دیے جائیں اور برتن کو کمرے میں میز پر رکھ دیا جائے تو اس سے رات میں کھانسی کے غلبے سے اعانت مل سکتی ہے۔ ان تمام قدرتی گھریلو نسخوں سے کھانسی، جو سردیوں میں آپ کو الجھن و پریشانی کا شکار کردیتی ہے سے نجات مل سکتی ہے۔

☆☆

حسن کو نکھارنے کے

موسمِ سرما میں کریم یا موئسچرائزنگ بیس کاسمیٹک پروڈکٹس کا استعمال بہت مناسب رہتا ہے

صبا ناز عنایت

خوبصورتی ودلکشی میں اضافے کے لیے کاسمیٹک پروڈکٹس کا استعمال بہت اہم کردار ادا کرتا ہے اس لئے میک اپ کرنے کی بنیادی باتوں سے واقفیت حاصل کرنا بہت ضروری ہے۔

بجنا سنورنا اور سولہ سنگھار کرنا خواتین کی دلچسپی کا ایسا موضوع ہے جس سے ان کی دلچسپی کسی بھی وقت اور کسی بھی عمر میں کم نہیں ہوتی۔ یہی وجہ ہے کہ وہ حسن کو نکھارنے والی نئی نئی بیوٹی ٹپس کے بارے میں جاننا چاہتی ہیں۔ ہر عورت دوسری سے مختلف ہوتی ہے اور یہ ضروری نہیں کہ ایک میک اپ اسٹائل جس میں آپ کی سہیلی مبہوت کردینے والے حسن کی حامل نظر آرہی ہے وہ آپ کو بھی کسی پری پیکر کا سا روپ عطا کردے لیکن تھوڑی سی محنت، وقت اور توجہ کے ساتھ اور خود اپنا تجزیہ کرتے ہوئے آپ یہ جان سکتی ہیں کہ آپ کے لیے کون سا میک اپ اسٹائل موزوں ہے اور کس اسٹائل کو منتخب کرکے آپ اپنے وقت اور پیسے کی بچت کرسکتی ہیں اور اپنے روپ کو اک نیا سویرا عطا کرسکتی ہیں۔

آج کے اس تیز رفتار دور میں خواتین کئی چیلنجز کا سامنا کررہی ہیں، انہیں ایک ملٹی ٹاسکنگ ویمن کا کردار ادا کرنا پڑ رہا ہے اور وہ ہمیشہ، وقت کم ہے اور مقابلہ سخت کی کشمکش میں مبتلا نظر آتی ہیں۔ اسی لیے ہم میں سے بیشتر خواتین کے پاس اتنا وقت نہیں ہوتا کہ وہ گھنٹوں آئینے کے سامنے کھڑے ہوکر اپنے سراپے کو سنوارنے کے جتن کرتی رہیں۔ اس لیے یہ بے حد ضروری ہے کہ خواتین کو میک اپ کی بنیادی باتوں پر عبور ہونا چاہئے اور پروڈکٹس جو وہ استعمال کررہی ہیں انہیں سمجھنا چاہئے۔ اس طرح سے آپ اس قابل ہوسکیں گی کہ بنا کسی اضافی کوشش کے اپنا بہتر لک حاصل کرسکیں کیونکہ آپ اس کے درست نتائج کے بارے میں جانتی ہوں گی جسے آپ حاصل کرنا چاہتی ہیں۔

زیرِ نظر مضمون میں ہم آپ کو چند ایسی میک اپ ٹپس، ٹرکس اور اسپیشل تیکنیکس کے بارے میں بتارہے ہیں جنہیں جان کر آپ اپنی بیوٹی کاسمیٹکس کو کسی پروفیشنل کی طرح استعمال کرسکیں گی اور ان کے بہترین نتائج سے مستفید ہوسکیں گی۔

1- اپنی سیاہ کہنی کو فریش لیموں کے کٹے ہوئے ٹکڑے کی مدد سے رگڑیں، یہ قدرتی طور پر بلیچ کی طرح اثر دکھاتا ہے۔ اس عمل کے بعد جلد کو موئسچرائز کرلیا جائے تو یہ جوس کے خشک اثرات کو کم کرنے میں معاونت کرتا ہے۔

2- اپنے فاؤنڈیشن کو رنگدار موئسچرائزر میں تبدیل کرنے کے لیے اسے چہرے پر استعمال کرنے سے پہلے ہاتھ کی پشت پر چند قطرے فاؤنڈیشن کے ساتھ چند قطرے موئسچرائزر کے شامل کریں اور دونوں کو مکس کرنے کے بعد چہرے پر لگائیں۔ بالخصوص یہ طریقہ کار سردیوں میں زیادہ موٴثر ثابت ہوتا ہے۔

3- باہر نکلنے سے قبل اپنے ہینڈ بیگ میں منرل واٹر یا گلاب کا عرق ضرور رکھیں تاکہ اپنی جلد کو وقتاً فوقتاً تازگی کا احساس دے سکیں۔

4- حالیہ ریسرچ سے یہ تصدیق ہوئی ہے کہ سیدھا سونے کا عمل جھریوں کی افزائش روکنے میں معاونت کرتا ہے۔

5- ایک پیالے میں گرم پانی لیں اس میں 4 کھانے کے چمچے نمک شامل کریں اور اپنے پیر اس میں رکھ دیں یہ عمل آپ کے پاؤں کو ٹخنوں کی سوزش سے پاک رکھتا ہے۔

6- اگر آپ کے ناخن بے حد نرم ہیں تو انہیں اس وقت فائل کریں جب ان پر نیل پالش لگی ہوئی ہو اس طرح سے وہ ٹوٹنے سے محفوظ رہیں گے۔

7- اگر آپ آئی بروز بنوانے کی تکلیف سے گھبراتی ہیں تو آپ کو اس درد سے نجات دلانے کا آسان طریقہ کار پیش ہے، آئی بروز بنوانے سے قبل آئس کیوب کی مدد سے اس حصے کو نم کرلیں یہ عمل آپ کو تکلیف سے محفوظ رکھے گا۔

8- اپنے چہرے کو صحت مندی کی چمک عطا کرنے کے لیے گالوں پر بلشر استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ ناک کی پھننگ، تھوڑی اور کنپٹی پر برش کی مدد سے بلشر کے اسٹروک لگائیں۔ یہ آپ کے چہرے کو اک انوکھی ضوفشانی عطا کرے گا۔

9- جب آپ آنکھوں پر ڈارک کلر کے شیڈز کا استعمال کرتی ہیں تو اپنی آنکھوں کے نچلے حصے میں لوز پاؤڈر لگائیں تاکہ آئی شیڈز کے گرنے والے ذرات کی وجہ سے آپ کی جلد دھبوں سے محفوظ رہے۔

10- اگر آپ اپنے ہونٹوں کو بڑا دکھانا چاہتی ہیں تو ہلکے رنگوں اور چمک والی لپ اسٹک کا استعمال کریں اور اگر ہونٹ چھوٹے دکھانا چاہتی ہیں تو ڈارک کلر کی

لپ اسٹک لگائیں۔

11- اپنے ناخنوں کو مضبوط بنانے کے لیے ایک پیالے میں زیتون کا تیل لیں اور اپنے ناخنوں کو اس میں ڈپ کر دیں یہ عمل ہفتے میں ایک بار دہرانے سے آپ کے ناخن ٹوٹنے سے محفوظ رہیں گے۔

12- اپنی مسکراہٹ کی خوبصورتی کو برقرار رکھنے کے لیے جلد از جلد اپنا ٹوتھ برش تبدیل کریں اس سے پہلے کہ برش خراب ہو اور آپ کے دانتوں کو تکلیف دے، یعنی ہر تین ماہ بعد برش تبدیل کرنا درست عمل کے دائرے میں آتا ہے۔ باقاعدہ صبح اور رات میں کم سے کم 2 منٹ تک برش کریں جو آپ کو تازگی کا احساس دیتا ہے۔

13- اگر آپ اپنے گالوں کے لیے کوئی خصوصی کنٹورنگ پروڈکٹ استعمال نہیں کر رہی ہیں تو سادہ طریقے سے جو فیس پاؤڈر آپ استعمال کرتی ہیں اسی کے شیڈ سے دو یا تین نمبر گہرے شیڈ کا فیس پاؤڈر لیں اور اسے اپنے گالوں پر استعمال کریں تو آپ کے گول رخسار پتلے اور لمبے دکھائی دیں گے۔

14- مسکارے کا استعمال ہمیشہ مصنوعی پلکیں لگانے سے قبل کریں کیونکہ یہ انہیں مضبوطی سے جوڑے رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

15- اگر آپ بہت زیادہ تھکی ہوئی نظر آرہی ہیں، تو کنسیلر کی تھوڑی سی مقدار اپنی آنکھوں کے بیرونی کناروں پر لگائیں۔ اس عمل سے ایسا محسوس ہوگا جیسے آپ پوری رات پرسکون نیند سوئی ہیں۔

16- اگر آپ کے پاس اتنا وقت نہیں کہ آپ بھرپور میک اپ کرسکیں، لیکن ساتھ ہی آپ جاذب نظر دکھائی دینا چاہتی ہیں، تو برائٹ سرخ رنگ کی لپ اسٹک لگائیں...... یہ گلیمرس رنگ آپ کے چہرے کو فوری طور پر جگمگا دے گا۔

17- اپنی بھنوؤں کو بنانے سے پہلے جن بالوں کو آپ نکالنا چاہتی ہیں انہیں کنسیلر سے کور کرلیں۔ یہ آپ کی مدد کرے گا کہ درحقیقت آپ کی بھنوؤں کی شیپ بعد میں کیسی ہوگی۔

18- کبھی بھی بالوں کو خشک کرنے کے لیے ہیئر ڈرائر استعمال کرنے سے پہلے میک اپ نہ کریں کیونکہ ڈرائر کی گرمی سے آپ کا میک اپ خراب، دھندلا اور چکناہٹ زدہ ہوسکتا ہے۔

19- پاؤڈر آئی شیڈز کا رنگ اور بھی زیادہ پرکشش اور گہرا دکھائی دے سکتا ہے اگر آپ استعمال سے قبل آئی برش کو ایک بار پانی میں ڈپ کرلیں، یہ عمل آئی شیڈز میں مزید نکھار پیدا کرتا ہے۔

20- اگر آپ اپنی پلکوں کو نرم و ہموار اور گھنیرا بنانا چاہتی ہیں تو روزانہ سونے سے قبل برش کی مدد سے اپنی پلکوں پر پیٹرولیم جیلی یا کیسٹر آئل لگائیں۔ اس عمل سے دن کے اوقات میں آپ کی پلکیں قدرتی طور پر گھنی اور خوبصورت نظر آئیں گی۔

21- چہرے پر کریم بلشر استعمال کرتے ہوئے اسے لکیروں سے محفوظ رکھنے کے لیے اس کے اسٹروک اوپر سے نیچے کی طرف لگائیں تاکہ چہرے کے باریک بالوں میں رنگ کے دھبے لگنے سے محفوظ رہ سکیں۔

22- اکثر مسکارے کے استعمال سے آپ کی نچلی پلکوں پر مسکارا چپک جاتا ہے جو دیکھنے والوں پر برا تاثر ظاہر کرتا ہے۔ کوشش کریں چھوٹے اور پتلے برش کی مدد سے الگ الگ ہر پلک پر مسکارا لگائیں۔

23- میک اپ لگانے سے قبل اچھی طرح تسلی کرلیں کہ آپ نے اپنی جلد پر بھرپور طریقے سے موئسچرائزر کو جذب کرلیا ہے، کیونکہ یہ عمل میک اپ لگانے میں آسانی پیدا کرتا ہے۔

24- اگر آپ واقعی اپنی آنکھوں کو چمکدار بنانا چاہتی ہیں تو صرف آنکھوں کی نچلی پلکوں کے اندرونی حصے پر نرم وائٹ کاسمیٹک پنسل کی مدد سے آؤٹ لائن بنائیں۔

25- لپ گلوس کا استعمال سادگی کو ظاہر کرتا ہے اگر آپ اسے صرف اپنے نچلے ہونٹ کے درمیانے حصے پر لگائیں تو یہ بہت اچھا تاثر دیتا ہے۔

26- اپنے ٹوٹے ہوئے یا اکھڑے ہوئے ناخنوں کی بدصورتی چھپانے کے لیے آپ مصنوعی ناخنوں کا استعمال کرسکتی ہیں۔

27- اگر آپ کا پنسل یا کیک آئی۔ لائنر بہت سخت ہے اور اس کے استعمال سے آپ کو اپنی جلد میں کھنچاؤ محسوس ہوتا ہے تو اگلی بار اسے لگانے سے پہلے لائٹ (بلب) کے سامنے کچھ سیکنڈ کے لیے رکھیں اور پھر اس کے استعمال سے یقیناً آپ کو کھنچاؤ محسوس نہیں ہوگا۔

28- اگر مسکارے کے استعمال سے آپ کی پلکیں چپک جاتی ہیں تو پہلے برش کو ٹشو پر لپیٹ لیں تاکہ اضافی مسکارا صاف ہوجائے، پھر کچھ دیر روشنی میں رکھ دیں تاکہ برش کے کھردرے اور سخت بال قابل استعمال بن جائیں۔

29- اکثر خواتین نے یہ بات نوٹس کی ہوگی کہ جب آپ لپ اسٹک لگاتی ہیں تو لپ اسٹک آپ کے دانتوں پر بھی لگ جاتی ہے اگر آپ اپنے دانتوں کو لپ اسٹک سے محفوظ رکھنا چاہتی ہیں تو لپ اسٹک لگانے کے بعد اپنی انگلی کو منہ میں رکھیں، اور اپنے ہونٹوں کو دبائیں پھر انگلی باہر نکال لیں اس عمل سے آپ کے دانت لپ اسٹک لگنے سے محفوظ رہیں گے۔

30- وہ خواتین جو گلاسز کا استعمال کرتی ہیں انہیں میک اپ کے لیے خاص باتوں کو ذہن میں رکھنا چاہیے۔ اگر آپ کی قریب کی نظر کمزور ہے تو گلاسز کا استعمال آپ کی آنکھوں کو چھوٹا ظاہر کرتا ہے اس لیے آپ کو چاہیے کہ اپنی آنکھوں پر برائٹ اور بولڈ شیڈز لگائیں ساتھ ہی مسکارے کا زیادہ استعمال کریں۔ اور اگر آپ دور کی آنکھوں کی کمزوری کے باعث لینس استعمال کرتی ہیں تو یہ آپ کی آنکھوں کو بڑی تاثر دیتے ہیں اور آنکھوں پر کیا گیا میک اپ زیادہ نمایاں ہوکر نظر آتا ہے۔ ایسی آنکھوں کے میک اپ کے لیے ایسے ہلکے اور غیر واضح رنگوں کا انتخاب کریں جو نمایاں ہوکر بدنما دکھائی نہ دیں۔

31- موسم سرما کی سرد راتوں میں بلشر کو دیر تک رخساروں پر قائم رکھنے کے لیے کریم اور پاؤڈر بلشر کو ساتھ ملا کر استعمال کریں۔ پہلے کریم بلشر لگائیں اور اسے شفاف پاؤڈر کی مدد سے سیٹ کریں۔ اس کے بعد پاؤڈر بلشر کے ہلکے اسٹروک چہرے پر لگائیں۔

32- اپنے ناخنوں کو بھی سانس لینے دیں، لہٰذا نیل پالش لگاتے ہوئے ناخنوں کی بیس کی طرف تھوڑا سا حصہ چھوڑ دیں جہاں کیوٹیکل (Cuticle) اور ناخنوں

کا ملاپ ہوتا ہے، یہ وہ جگہ ہے جہاں ناخنوں کے نئے خلیات کی افزائش ہوتی ہے۔

33- فاؤنڈیشن کی تھوڑی سی مقدار اپنی آئی۔ بروز پر لگائیں اور پرانے ٹوتھ برش کی مدد سے انہیں ہلکے سے رگڑیں یہ عمل انہیں فوری طور پر روشن بنا دے گا۔

34- اگر آپ اضافی مسکارا صاف کرنا چاہتی ہیں تو ٹشو پیپر کو اپنی اوپری اور نچلی پلکوں کے درمیان میں رکھیں پھر دو سے تین بار اپنی پلکوں کو جھپکائیں، اس عمل سے آپ کی پلکوں کو اضافی مسکارے سے نجات مل جائے گی۔

35- اکثر خواتین اپنے دانتوں کی حفاظت نہیں کرتیں حالانکہ آپ کو باقاعدگی سے روزانہ اپنے دانتوں کی صفائی کرنی چاہیے۔ ٹوتھ پک یا ڈینٹل فلوس کی مدد سے اپنے دانتوں کے درمیانی حصوں کی صفائی کو یقینی بنائیں۔

36- کلرڈ مسکارے کو اگر ہلکے ہاتھ سے لگایا جائے تو یہ سپر تاثر ظاہر کرتا ہے۔ سب سے پہلے شروعات کریں، بلیک مسکارے کے دو کوٹ اپنی پلکوں پر لگائیں، جب پلکیں اچھی طرح خشک ہو جائیں ان پر کلرڈ مسکارا استعمال کریں، بہتر ہوگا اگر آپ نیلا، گرین یا وائلٹ رنگ لگائیں، ان رنگوں کے استعمال سے آپ جب جب پلکیں جھپکائیں گی آپ کی پلکوں میں خوبصورت رنگوں کا امتزاج جھلکے گا جو دیکھنے والوں کو بے حد متاثر کریں گی۔

37- اگر آپ اپنی حساس جلد کے لیے ہائپو، الرجک میک اپ کا استعمال کرتی ہیں تو خیال رکھیے گا کہ اپنے ناخنوں پر بھی ہائپو، الرجک نیل پالش کا استعمال کریں کیونکہ آپ کے ہاتھ مسلسل اپنے چہرے کو چھوتے ہیں، جس کے فوری ردعمل سے با آسانی آپ کی حساس جلد متاثر ہونے لگتی ہے۔

38- اگر آپ میک اپ کے ذریعے اپنی بڑی آنکھوں کو چھوٹا ظاہر کروانا چاہتی ہیں تو لیکوئڈ، لائنر کی مدد سے اپنی آنکھوں پر چوڑی لائن بنائیں، یہ آپ کی آنکھوں کو ظاہری طور پر چھوٹا محسوس کروانے میں مددگار ثابت ہوگی۔

39- اگر آپ لوز پاؤڈر کے استعمال سے بچنا چاہتی ہیں تو اس کے متبادل بغیر خوشبو والا ٹیلکم پاؤڈر استعمال کر سکتی ہیں۔

40- اگر آپ کی آنکھیں اور پپوٹے کسی سوزش کی وجہ سے سرخ ہو گئے ہیں تو پپوٹوں پر ہرے رنگ کے آئی شیڈز کا استعمال ان کی سرخی چھپانے میں معاونت کرے گا۔

41- اکثر خواتین ولڑکیاں اپنے ناخنوں پر لگی ہوئی نیل پالش کو جلد از جلد سکھانے کے لیے اس پر منہ سے پھونکیں مارتی نظر آتی ہیں حالانکہ اگر آپ اپنے ہیئر ڈرائر کو کول موڈ پر سیٹ کر کے ناخنوں پر ہوا لگائیں تو ناخنوں پر لگی ہوئی نیل پالش کو چند منٹوں میں خشک کر سکتی ہیں۔

42- اسفنج کو نم کر کے پاؤڈر، فاؤنڈیشن لگانے کے عمل سے آپ کا فاؤنڈیشن غیر شفاف اور دھندلاہٹ کا شکار ہو جاتا ہے جبکہ خشک اسفنج کی مدد سے پاؤڈر فاؤنڈیشن لگانے سے چہرہ شفاف تاثر ظاہر کرتا ہے جبکہ لیکوئیڈ یا کریم بیسڈ فاؤنڈیشن لگانے کے لیے نم اسفنج کا استعمال بہترین رہتا ہے۔

43- آئی، لائنر پنسل کو اگر آپ نے شارپ کیا ہے تو استعمال سے پہلے اس کی نوک ٹشو پیپر سے صاف کر لیں تاکہ کسی بھی قسم کے باریک ذرات اس میں نہ رہ جائیں جو آپ کی آنکھوں کے لیے نقصان دہ ثابت ہوں۔

44- اگر آپ کی آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے زیادہ نمایاں ہیں تو انہیں چھپانے کے لیے اپنی آنکھوں کے گرد نیلے آئی۔ شیڈز کا ہلکا سا کوٹ لگائیں، اس کے بعد کنسیلر لگائیں یہ عمل یقیناً آپ کے نمایاں ڈارک سرکلز کو چھپانے میں مددگار ثابت ہوگا۔

45- اپنی دوستوں کے ساتھ گیٹ ٹو گیدر کا پروگرام بنائیں اور اس میں ایک دوسرے کا میک اپ کرنے کا تجربہ کریں یہ آپ کے لیے تعجب انگیز ہوگا کہ دوسرے افراد آپ کو کس طرح سے دیکھتے ہیں۔ علاوہ ازیں یہ آپ کے لیے اپنا نیا لک دریافت کرنے کا بہترین راستہ ہوگا۔

46- اگر آپ اس بارے میں بے یقینی کا شکار ہیں کہ بلشر کو کہاں استعمال کریں تو نرمی سے اپنے گالوں پر چٹکی بھریں۔ اگر یہ تاثر آپ کو پسند آ جائے تو بلشر کو اسی جگہ پر استعمال کریں۔ یہ حیرت انگیز طور پر قدرتی دکھائی دے گا۔

47- آئلی اسکن کو بھی موئسچرائزر کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ موئسچرائزر جلد کی اوپری تہہ میں موجود نمی کو محفوظ کرنے میں معاونت کرتا اور جلد کو نرم و ہموار بناتا ہے۔ آبی اساس کی حامل لائٹ فاؤنڈیشن کا انتخاب آئلی جلد کے لیے بے حد موزوں ثابت ہوگا۔

48- اپنی آنکھوں کے گرد جھریوں اور نادیدہ شکنوں پر ہلکا پاؤڈر لگائیں، اس کی مدد سے آپ کی آنکھوں کے گرد واضح ہونے والی جھریاں اور ڈارک سرکلز چھپ جائیں گے۔ بہت زیادہ پاؤڈر کا استعمال انہیں معنی خیز طریقے سے نمایاں کر دے گا۔

49- اگر آپ لیکوئڈ آئی۔ لائنر سے چھٹکارا حاصل کرنا چاہتی ہیں تو اس کے متبادل کے طور پر ایک پتلے برش کو مسکارے میں ڈپ کر کے آنکھوں پر بطور آئی لائنر لگائیں، یہ موثر طور پر کام دکھائے گا۔

50- اگر آپ کے چہرے پر سرخ دھبے ہیں تو ان کی سوزش کم کرنے کے لیے ان پر کچھ سیکنڈ کے لیے برف لگائیں، اس کے بعد اپنا کنسیلر استعمال کریں۔

تو یہ تھیں کچھ خاص میک اپ ٹپس جن پر عمل کر کے آپ خود میں حیرت انگیز تبدیلی محسوس کریں گی۔ نہ وقت کا ضیاع اور نہ ہی پیسوں کا.....بس ذرا سی توجہ آپ پر بھی خوبصورتی غالب کر سکتی ہے۔ تو کیوں نہ اس میں سے کچھ ابھی آزمایا جائے؟؟؟ تاکہ دوسروں کی طرح آپ بھی اپنی خوبصورتی کی داد وصول کر کے فخر محسوس کریں!

☆☆

قدرت کا عطا کردہ باڈی گارڈ

جلد کی اوپری سخت کیراٹن پروٹین سے بنی چمکدار تہہ بظاہر مردہ ہوتی ہے لیکن اس کی موجودگی جلد کی صحت کے لئے بہت ضروری ہے

جلد بیرونی عوامل سے بچائو کے لئے ہمارے جسم کی پہلی دیوار ہوتی ہے

حرا تمکین

جلد کو آپ تین تہوں والا سینڈوچ سمجھ سکتے ہیں- اوپری سخت تہہ کیراٹن پروٹین کے خلیات سے بنی ہوئی ہوتی ہے- یہ جلد کے اپنے خارج کردہ روغن سے چمکتی رہتی ہے- حالانکہ بظاہر یہ تہہ مردہ ہوتی ہے لیکن اس کی موجودگی جلد کی صحت کے لئے بہت ضروری ہے-

اس کی سخت بیرونی کثافت نمی وغیرہ کے لئے ایک ڈھال کا کام کرتی ہے- یہ بیرونی عناصر کے لئے مدافعت کا کام کرتی ہے- اس کے علاوہ یہ تہہ انفیکشن سے بچاؤ میں بھی مدد دیتی ہے- یہ اوپری پرت Membrane سے سیل ہوتی ہے- یہ Membrane اس کی تہہ اور زندہ خلیوں کے درمیان ہوتی ہے- دوسری پرت اس کے بعد شروع ہوتی ہے جسے Epidermis کہا جاتا ہے-

اپی ڈرمس کے دو عوامل ہیں- یہ خلیات کے اسٹارٹم کورینم سپلائی کر کے جلد کو نرم رکھنے کے لئے نمی کو محفوظ کر لیتی ہے-

اپی ڈرمس کی لائن سے خلیاتی تقسیم ہو کر اوپری سطح تک چلے جاتے ہیں اور آہستہ آہستہ اپنی مدت پوری کرنے کے بعد مردہ ہو جاتے ہیں-

صحت مند جلد میں خلیات کا یہ چکر 28 دنوں میں مکمل ہوا کرتا ہے- اس چکر کے دو اوقات ہیں- ایک بالکل صبح سویرے اور دوسرا دوپہر کے بعد-

حیات بخش ہارمون Cortisol جسم کی موت اور ٹوٹ پھوٹ کی درستگی کے ذمے دار ہیں- نئے خلیات اوپری سطح تک پہنچ کر مردہ خلیات کی جگہ لے لیتے ہیں-

اسٹارٹم کورینم اور اپی ڈرمس دونوں کو جلد کی اوپری پرت کے طور پر لیا جاتا ہے- جبکہ جلد کی سب سے گہری یا نچلی سطح dermis ہے-

اوپری پرت کے نیچے

جلد کی سب سے نچلی سطح (یعنی اپی ڈرمس کے نیچے ڈرمس کی لائن ہوتی ہے)-

یہاں کولی جن اور الاسٹن ہوتے ہیں- یہ پروٹین جلد کی بنیاد کو سپورٹ کرتے ہیں- اس کے علاوہ یہ پروٹین جلد کی نرمی، نمی، لچک اور صحت کے ذمے دار ہوتے ہیں-

جلد کی اس سطح میں بہت باریک رگوں اور اعصابی خلیوں کا جال بچھا ہوا ہوتا ہے- جن میں خون کی روانی رہا کرتی ہے- یہیں سے جلد کو حیات بخش عناصر کی سپلائی ہوا کرتی ہے جو جلد کی چمک اور خوبصورتی کے ذمے دار ہیں-

بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات جلد کے ان مقامات سے ہوتے ہیں اور یہیں سے سپلائی لائن جب منقطع ہوتی ہے تو پھر توڑ پھوڑ اور خستگی کی ابتداء ہونے لگتی ہے-

بالوں کی جراب (تھیلی) ڈرمس میں پیوست ہوتی ہے اور انہیں اعصابی خلیات اور خون کی رگوں سے توانائی ملتی رہتی ہے- اپی ڈرمس کی لکیر پر چربی دار غدود ہوتے ہیں جو ہر بال کو روغن مہیا کرتے ہیں- یہ روغن یا شمسی رطوبت بالوں کے غدود سے لے کر جلد کی سطح تک کام کرتا ہے-

یہ چالیس کے قریب مختلف ایسڈز اور الکوحل کا مرکب ہوتا ہے- اس رطوبت کو جلد کی حفاظتی تہہ پر چڑھی ہوئی ایک فلم سمجھ لیں- یہ نمی کی کمی اور انفیکشن کے خلاف عمل کرتا ہے-

اس کے علاوہ یہ اینٹی بیکٹریل اور اینٹی سپٹک صورت حال کو کنٹرول کرتا ہے- اس ایسڈ کو بالوں کی نشو ونما کے لئے برقرار رہنا چاہئے-

لیکن کچھ ڈٹرجنٹ اور کلینسر وغیرہ اس توازن کو بگاڑ دیتے ہیں- جس کی وجہ سے جلد خشکی اور انفیکشن کا مقابلہ نہیں کر پاتی-

پسینے کے غدود جسم کے درجہ حرارت کو متوازن رکھنے میں مدد دیتے ہیں- یہ غدود جسم سے گندے مادے کو خارج کرنے کا کام بھی انجام دیتے ہیں- یہ ڈرمس (جلد حقیقی) سے شروع ہو کر اوپری سطح تک پھیلے ہوتے ہیں-

پسینہ جسم کے درجہ حرارت کو کنٹرول کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ ہے اور درجہ حرارت کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ جسم سے پسینے کا زیادہ سے زیادہ خارج ہونے لگتا ہے-

اور جب پسینے کے قطرے بھاپ بن کر اڑتے ہیں تو پھر جلد کو ٹھنڈک محسوس ہوتی ہے- اس کے علاوہ پسینے کا دوسرا فنکشن یہ ہے کہ یہ جسم میں موجود گندے مادوں کو خارج کرتا رہتا ہے-

پسینے جانگلوں اور بغلوں کے نیچے زیادہ ہوتے ہیں اور اپنی ایک بو دیا کرتے ہیں-

ڈرمس خود بھی جسم کے درجہ حرارت کو معتدل کرنے کا عمل انجام دیا کرتا ہے- جب جسم بہت زیادہ گرم ہو جاتا ہے تو جلد کے نزدیک موجود capillaries (چھوٹی پتلی دیواروں والی خون کی نالیاں جو ہر عضو میں جال بناتی ہیں اور خوردبین سے دیکھی جا سکتی ہیں- ان میں خون کی آکسیجن، خوراک اور بیکار مادوں کا تبادلہ ہوتا ہے) خون کی سپلائی کو تیز کر دیتی ہیں-

اس کا اثر یہ ہوتا ہے کہ جسم کی اوپری سطح پر آنے والا خون اتنا گرم نہیں ہو پاتا- ٹھنڈا رہتا ہے اور جب بیرونی درجہ حرارت کم ہوتا ہے یا سردی پڑنے لگتی ہے تو یہ عمل الٹا ہو جاتا ہے- یہ خون کی باریک نالیاں خون کو جلد کی اوپری سطح سے ہٹا کر وہاں لے جاتی ہیں جہاں جسم میں گرمی اسٹور رہتی ہے-

ان عوامل کے اثرات آپ کے چہرے تلے دیکھے جا سکتے ہیں-

جب آپ بہت زیادہ ٹھنڈ برداشت کرتی ہیں تو چہرے کا رنگ نیلا پڑ جاتا ہے- اس طرح جب بہت محنت کا کام کرتی ہیں تو چہرہ سرخ ہو جاتا ہے- اس کا یہ مطلب بھی ہوتا ہے کہ آپ کے جسم کا نظام بالکل ٹھیک ٹھاک کام کر رہا ہے-

ڈرمس کے نیچے رگوں اور شریانوں سے ڈھکی ہوئی

چربی کی ایک تہہ ہوتی ہے- یہ حرارت کو اسٹور کر لیتی ہے اور جسم کو بُرے وقتوں میں ضرورت کے وقت ایندھن فراہم کرتی ہے- یہ خواتین میں زیادہ نمایاں ہوتی ہے-

حُسن اور حسّاسیتْ

ڈرمس انتہائی باریک سینسر سے چھپی ہوتی ہے- یہ سنسر چھونے سے متحرک ہوجاتے ہیں اور ہلکے یا بھاری دباؤ، گرمی، سردی اور تکلیف کو محسوس کر لیتے ہیں-

یہ سینسر بے شمار اقسام کے ہوتے ہیں اور ہر ایک کا فعل الگ الگ ہے اور یہ جلد میں مختلف مقامات پر موجود ہوتے ہیں- مثال کے طور پر حرارت محسوس کرنے کا سنسر الگ ہوتا ہے اور ٹھنڈ محسوس کرنے کا الگ-

جب عمر بڑھتی ہے تو جلد پر کیا اثر پڑتا ہے؟

جسم کے دوسرے حصوں کے ٹشوز کی طرح جلد پر بھی بڑھتی ہوئی عمر کے گہرے اثرات ہوا کرتے ہیں- وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ جلد اپنی دل کشی کھونے لگتی ہے اور اس کی کارکردگی ختم ہوتی چلی جاتی ہے-

جب آپ اپنی اوائل عمری سے تیس تک پہنچتی ہیں تو آپ کو اپنی جلد کے بوڑھے ہونے کا احساس خود بخود ہوجاتا ہے-

ڈرمس میں تبدیلی کا اثر اوپری سطح تک ہوتا ہے-

زیادہ عمر میں کولاجن اور الاسٹن کی افزائش بہت کم اور سست رفتار ہوجاتی ہے- اس لئے آپ کی جلد پتلی ہوجاتی ہے، اس کا گداز پن ختم ہوجاتا ہے اور اس میں پہلے والی لچک اور توانائی باقی نہیں رہتی-

جسم میں موجود کولاجن جب بند ہوجائے تو جلد کی بنیادیں سکڑنے لگتی ہیں- اس لئے جلد کی اوپری سطح پر لکیریں واضح ہونے لگتی ہیں اور تکلیف پیدا ہوجاتی ہیں-

زرد ہوتی ہوئی جلد

اس عمر میں جلد کا رنگ پھیکا پڑنے لگتا ہے- اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ دوران خون جتنا تیز رفتار پہلے تھا وہ اب نہیں رہا- اسی لئے مردہ خلیات جھڑنے نہیں پاتے اور وہ جلد پر بہت دنوں تک چپکے رہتے ہیں-

مردہ خلیات کے جلد پر موجود رہنے سے جلد خشک، سخت اور کٹی پھٹی سی ہوجاتی ہے- اس میں نمی کو جذب کر کے اندر تک پہنچانے کی صلاحیت ختم ہوجاتی ہے-

- نمی کی کمی سے ڈی ہائیڈریشن ہوجاتی ہے اور جلد کی گدازیت ختم ہوجاتی ہے-

خشک جلد سے حساسیت بڑھ جاتی ہے اور سخت موسم بہت بری طرح جلد پر اثر انداز ہونے لگتا ہے- جس کی وجہ سے جلد میں ٹوٹ پھوٹ کا عمل تیز رفتار ہوجاتا ہے-

- توجہ دینے سے یا ورزشوں اور کریم وغیرہ کے استعمال سے آپ بڑھتی ہوئی عمر کے جلد پر اثرات کو تو نہیں روک سکتیں لیکن اس کی رفتار کو سست ضرور کیا جاسکتا ہے-

سرطان کے لئے خود تشخیصی طریقہ کار

اگر جلد پر کینسر کے اثرات ابتدائی ہیں اور آپ کو اس کا پتہ چل گیا ہے تو پھر ابتدا ہی میں توجہ دینے سے اس کا علاج ممکن ہوسکتا ہے-

اپنے جسم اور چہرے کا باقاعدگی سے جائزہ لیتی رہیں- کسی بھی قسم کے دانے، مہاسے اور جلد کی رنگت کی تبدیلی پر غور کریں- وہ دانے یا مہاسے جن کی رنگت بدل رہی ہے یا جن کا سائز بڑا ہو رہا ہے- مسّے جو ایک سینٹی میٹر سے زائد ہوں- جن سے رطوبت نکل رہی ہو یا خون بہہ رہا ہو یا پھر ان میں خارش ہو رہی ہو یا سن ہوگئے ہوں- یہ بھی دیکھیں

کہ زخم بھر نہ پا رہے ہوں- اگر اس قسم کی کوئی علامت محسوس ہو تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں-

جلد کی حفاظت

جلد بیرونی عوامل سے بچاؤ کے لئے ہمارے جسم کی پہلی دیوار ہوتی ہے-

لیکن بیرونی عوامل کی سختیاں اور بڑھتی ہوئی عمر کے گہرے اثرات اس کی توانائی کو ختم کرتے چلے جاتے ہیں- لیکن اتنا ضرور ہوسکتا ہے کہ ہم احتیاطی تدابیر سے ان نقصانات کو کم سے کم کرسکیں-

روزانہ زندگی کے مہیب اثرات

یہ بات طے ہے کہ بیرونی عوامل اور عناصر ہماری جلد کی کارکردگی کو ختم کردیتے ہیں اور اس کی شادابی چھین لیتے ہیں-

ہم جب گھر میں ہوتے ہیں تب بھی اور جب دفتر میں ہوتے ہیں تب بھی ان عوامل سے ہمیں واسطہ پڑتا رہتا ہے-

دفتر میں ایئر کنڈیشنر اور ہیٹر جو کہ ہماری جلد کی نمی کو دور کر کے جلد کو کھدرا اور بے رونق کردیتی ہیں- دفتر سے باہر اور بھی کثافتیں اور آفتیں ہمارے انتظار میں ہوتی ہیں-

ٹھنڈی ہوائیں جلد پر ڈی ہائیڈریٹ کا سبب بن جاتی ہیں-- جس کی وجہ سے جلد پر دباؤ پڑنے لگتا ہے- آج کل دفتروں اور گھر میں اے سی کا استعمال ہونے لگا ہے-

ہم جب گرم فضا سے ٹھنڈے کمرے میں پہنچتے ہیں یا ٹھنڈے کمرے سے باہر گرمی میں آتے ہیں تو اس کا فوری اثر ہماری جلد پر پڑتا ہے- ہماری جلد کو ان دو عوامل سے اپنے آپ کو ایڈجسٹ کرنے میں دیر لگ جاتی ہے-

موسمی کثافت سے ایک بڑا خطرہ یہ ہوتا ہے کہ ہماری جلد کے مولیکیولز تباہ ہوجاتے ہیں اور جلد کے خلیات کو آکسیجن فراہم نہیں ہو پاتی-- جس کی وجہ سے جلد کے خلیات بیمار پڑ جاتے ہیں-

بازار میں چند کریم دست یاب ہیں جو جلد کی حفاظت کے لئے تھوڑی بہت مفید ثابت ہوسکتی ہیں- لیکن جلد کی حفاظت کا سب سے بہتر راستہ یہ ہے کہ کثافت، گندگی اور تیز دھوپ سے بچا جائے-

دھوپ ایک روشن خطرہ

جلد کی رنگت ایک صبغہ (مادے) کی وجہ سے مختلف ہوتی ہے- اس مادے کو میلانن کہتے ہیں-

میلانن ایک خلیے سے پیدا ہوتا ہے- اس خلیے کو Melarocytes کہا جاتا ہے-

یہ عنصر ڈرمس اور خلیات کے درمیان واقع ہوتا ہے-

ہر قسم کی جلد کی رنگت کا انحصار اس خلیئے پر ہے- چاہے وہ یورپ کا گورا شخص ہو یا افریقہ کا سیاہ فام- سب میں ایک ہی طرح کی عمل سے گزاری ہوتی ہے- جبکہ چند اشخاص کی جلدوں میں Melarocytes کی مقدار کم یا زیادہ ہوا کرتی ہے- اسی مناسبت سے میلانن کی پیداوار ہوتی ہے-

میلانن کا کام دھوپ سے بچاؤ کے لئے ایک قدرتی حفاظتی اسکرین بنانا ہے- یہ حفاظتی اسکرین سورج سے آنے والی الٹراوائلٹ ریز کو روک لیتی ہے-

اس طرح ہماری جلد تباہ نہیں ہو پاتی-

سورج کی شعاعیں Melarocytes کو متحرک کردیتی ہیں اور میلانن کی مقدار زیادہ پیدا ہونے لگتی ہے- اس لئے وہ لوگ جو گرم خطوں میں رہا کرتے ہیں وہ الٹراوائلٹ شعاعوں سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں-

کیا دھوپ کی سینکائی مفید ہے؟

دھوپ میں وٹامن ڈی ہوا کرتا ہے- جو جلد کی توانائی کے لئے مفید ہے- لیکن اس کے ساتھ ہی اگر اس نقطہ نظر سے دھوپ میں رہا جائے تو صرف ایک دھوپ کی شعاع ہی جلد کے لئے تباہ کن ہوجاتی ہیں-

ماہرین کا یہ کہنا ہے کہ جلد پر اسی فیصد لکیریں' تکلیف' توڑ پھوڑ' بے رونقی اور کھدرا پن وغیرہ صرف اور صرف الٹراوائلٹ شعاعوں کی مرہون منت ہے-

دھوپ کچھ دنوں کے بعد ہی اثر پذیر ہوکر یہ بتادیتی ہے کہ اس نے آپ کی جلد پر کیسے گہرے نقوش مرتب کئے ہیں-

سورج کی شعاعیں جلد کو بہت جلدی عمر رسیدہ بھی کردیتی ہیں اور کینسر کے خطرے سے بھی دوچار رکھتی ہیں- صرف اکیلے الٹراوائلٹ B ریز ہی جلد کے لئے خطرے کی گھنٹی ہے-

اب یہ بات پتہ چل چکی ہے کہ ان شعاعوں کے پچانوے فیصد حصے کو اپی ڈرمس اپنے آپ میں جذب کرلیتا ہے اور اسی فیصد Tanning کرنے والی الٹرا وائلٹ ریز ڈرمس میں سرایت کرجاتی ہیں-

اور یہ شعاعیں DNA اور RNA کو اندر سے تباہ کردیتی ہیں- تباہ ہوجانے والے خلیات جب دوبارہ افزائش پاتے ہیں تو ان میں توانائی کم ہوتی ہے- اس وجہ سے جلد پر شکنوں اور لکیروں کا جال گہرا ہوتا چلا جاتا ہے- جلد میں چمک دمک ختم ہوجاتی ہے- جلد نمی کی کمی کا شکار ہوکر کھردری اور خشک ہوجاتی ہے-

عمر کے اثرات کو روکنے والی کریمیں

کیا یہ واقعی وقت کی گردش کو روک کر آپ کی جلد کو پہلے جیسا بناسکتی ہیں؟

عمر کے اثرات کو روکنے والی کریمیں جلد کی سائنس کی زبردست مارکیٹنگ کا حصہ ہیں-

آئے دن ایسی کریمیں بازار میں متعارف کروائی جاتی ہیں- جن کے بارے میں یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ یہ آپ کی جلد پر عمر کے اثرات کو روک دیتی ہیں-

ایک سے ایک فارمولے کا دعویٰ کیا جاتا ہے- کہا جاتا ہے کہ بس ایک بار استعمال کریں اور شکنوں اور جھریوں سے نجات پالیں- کیا یہ واقعی ممکن ہے؟

یہ کریمیں دواؤں کا عنصر نہیں ہوتی ہیں بلکہ کاسمیٹک کی ایک شکل ہوتی ہیں- ایسی تحقیق کے لئے اربوں خرچ کئے جاتے ہیں- ایک سے ایک فارمولے پر کام ہوتا ہے- جبکہ حقیقت یہ ہے کہ جلد کی ایسی دیکھ بھال بہت آسان ہے-

نمی کی اہمیت

جلد کو نمی کی ضرورت ہوتی ہے-

اور یہی اصل فارمولا ہے- پانی کا کم از کم ساٹھ فیصد کوٹہ جلد کے لئے مخصوص ہونا چاہئے- تب جاکر جلد میں نرمی' چمک' توانائی اور اس کی کارکردگی برقرار رہتی ہے-

ایک اچھے اور بہتر کارکردگی کے حامل موئسچرائزر کا فنکشن یہ ہے کہ وہ جلد کی قدرتی نمی (NMF) کو نہ صرف محفوظ رکھے بلکہ جلد کی اوپری سطح کو نمی فراہم کرکے شاداب بھی رکھ سکے اور جب کسی کریم کی یہ کارکردگی فعال ہوتی ہے تو اس جلد پر عمر کے منفی اثرات بھی کم محسوس ہوتے ہیں-

جلد کی خرابی کے دو عوامل بہت اہم ہوتے ہیں- ایک اندرونی اور دوسرا بیرونی- اندرونی خرابیاں چاہے کچھ ہوں- لیکن بیرونی خرابیاں موسم کے اثرات کی وجہ سے ہوا کرتی ہیں-

جیسے دھوپ' ٹھنڈ' کثافت' خراب پانی' ناقص غذا' دھواں' ایئر کنڈیشن اور ہیٹنگ سسٹم وغیرہ- یہ سارے عوامل نمی کے دشمن ہیں اور ان کی وجہ سے جلد میں نمی غائب ہوجاتی ہے اور خشکی کا عمل شروع ہوجاتا ہے- جلد کی حفاظت کی کریمیں اس فارمولے کو سامنے رکھ کر بنائی جاتی ہیں-

صحت مند اور جوان جسم میں جلد کا قدرتی روغن اور فلورا جلد کی اوپری پرت کی کارکردگی کو فعال رکھتا ہے اور جب ڈی ہائیڈریشن کی وجہ سے خلیات مردہ ہوجاتے ہیں تو نئے خلیات ان کی جگہ لے لیتے ہیں اور یہ عمل جاری رہتا ہے-

جب جلد عمر رسیدہ ہوجاتی ہے تو قدرتی روغن بننے کی رفتار سست پڑ جاتی ہے- جس کی وجہ سے جلد میں کھدرا پن آجاتا ہے اور اس کی نمی غائب ہوجاتی ہے- جلد کی سطح پر لکیریں پڑنے لگتی ہیں-

خلیات مردہ تو ہوتے جاتے ہیں- لیکن ان کی جگہ لینے کے لئے زندہ خلیات کی رفتار بھی بہت کم ہوجاتی ہے اور زندہ خلیات کو اس سست رفتاری کے سبب اوپری سطح تک پہنچنے میں بہت وقت لگ جاتا ہے-

اس لئے اگر کوئی ایسی کریم جو جلد کی اوپری سطح کی کارکردگی کو بہتر بناسکتی ہو تو پھر وہ مقام جہاں سے بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات نمایاں ہوا کرتے ہیں- ان میں بہتری پیدا کرسکتی ہے-

مارکیٹنگ سائنس

کاسمیٹک کے لئے یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ وہ ڈرمس تک سرایت کرجانے کی صلاحیت رکھتی ہے- لیکن یہ صرف ایک مارکیٹنگ پروپیگنڈہ ہے- اس کے لئے حتمی طور پر کچھ نہیں کہا جاسکتا-

جلد کی وہ گہری تہہ جس کا براہ راست تعلق خون کی روانی سے ہوتا ہے- ڈرمس کہلاتا ہے اور وہاں تک صرف دوائی ہی پہنچ سکتی ہے-

اگر کسی کریم کا یہ دعویٰ ہے تو وہ دراصل کاسمیٹک کی حد پار کرکے ادویات کی سرحد میں پہنچ گئی ہے اور پھر وہ کاسمیٹک نہیں رہتی بلکہ کوئی دوا بن جاتی ہے-

ڈرمس تک پہنچنے کے لئے ایسی کریمیں اور دوائی ڈیزائین بھی کی گئی ہیں لیکن وہ ان میں سے ہرگز نہیں ہیں جن کی مارکیٹنگ وسیع پیمانے پر ہوتی رہتی ہے-

FDA کا یہ کہنا ہے کہ اگر اس قسم کے دعویٰ مان لئے جائیں تو وہ کریم جو لائی پوزام کی درستگی کا دعویٰ کرتی ہے- وہ کاسمیٹک نہیں رہتی بلکہ دوا ہوجاتی ہے اور اس کی فروخت کھلے عام نہیں بلکہ ڈرگ لائسنس کے ذریعے ہونی چاہئے-

☆☆

آپ نوجوانوں سے سوال کریں کہ ان کی بنیادی ترجیحات کیا کیا ہیں تو بہت کم ایسے ہوں گے جو صحت کا ذکر کریں گے۔ صحت کے علاوہ دنیا بھر کی اور باتیں بتا سکتے ہیں یعنی انہیں یہ کرنا ہے وہ تعلیم حاصل کرنی ہے اُس فیلڈ میں قدم جمانے ہیں اپنی فنی زندگی کو کاملیت کا نمونہ بنانا ہے فلاں سے شادی کرنی ہے فلاں ملک کا ویزا لینا ہے وغیرہ وغیرہ۔ لیکن صحت کا ذکر وہ گول کر جائیں گے، جیسے ان کے نزدیک صحت کی کوئی اہمیت ہی نہ ہو اور اس لاپرواہی کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ ہر نوجوان اپنے آپ کو مکمل صحت مند خیال کیا کرتا ہے ہوسکتا ہے کہ وہ دانت یا سر درد کے لیے گولیاں استعمال کر لیتے ہوں لیکن ان کے خیال میں یہ چیزیں زیادہ خطرناک نہیں ہوتیں بلکہ معمولی خرابیاں ہیں۔

صحت کی بنیاد تو بچپن ہی سے پڑ جاتی ہے لیکن اسے توانائی نوجوانی میں ملا کرتی ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ نوجوانی میں وہ اپنی صحت کے بارے میں مکمل معلومات رکھتے ہوں اگر کسی نوجوان کی طبیعت خراب ہوجاتی ہے تو وہ فطری طور پر سب سے پہلے اپنے والدین ہی سے رجوع کرتا ہے۔ کیونکہ والدین کا اثر اس کی شخصیت پر گہرا ہوتا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ والدین جو مشورہ دے رہے ہیں وہ ٹھیک ہی ہوگا۔

والدین ہی کا رویہ اور ان کی شخصیت اس کی صحت پر اثر انداز ہوا کرتی ہے۔ مثال کے طور پر ستر فیصدی امکان اس بات کا ہے کہ سگریٹ نوشی کرنے والے والدین کی اولاد بھی سگریٹ نوشی کیا کرتی ہے کیونکہ ان کے سامنے والدین کی مثال ہوتی ہے۔

لیکن صحت کی معلومات اور مشوروں کا ذریعہ صرف والدین ہی نہیں بنتے بلکہ بچہ اپنے ماحول، اپنے دوستوں، ٹی وی، اخبارات اور رسائل کے ذریعے بھی بہت کچھ اخذ کر لیتا ہے۔ لیکن بنیادی محور والدین ہی ہوا کرتے ہیں۔

سوال یہ ہے کہ کتنے فیصد والدین کو نوجوانوں کی صحت کے بارے میں معلومات حاصل ہیں؟ وہ کیا جانتے ہیں؟ اور وہ کس انداز کے مشورے دے سکتے ہیں؟

سروے یہ بتاتا ہے کہ لڑکوں کے مقابلے میں لڑکیاں کھانے پینے میں زیادہ لاپرواہی کا مظاہرہ کیا کرتی ہیں۔ اس کا ثبوت اسکول اور کالج کے باہر یا اندر چاٹ، دہی بڑے، آلو چھولے اور اسی قسم کی چیزیں فروخت کرنے والوں کے گرد لڑکیوں کا ہجوم ہے۔ ان اشیاء کی تیاری چونکہ حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق نہیں ہوا کرتی شاید اسی لیے لڑکوں کے مقابلے میں لڑکیوں کو صحت کے حوالے سے زیادہ مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور ان کی صحت خراب ہوتی چلی جاتی ہے۔

اندازے کے مطابق نوجوان شوگر آمیز اشیاء کا زیادہ استعمال کیا کرتے ہیں اور جیسے جیسے وہ بڑے ہوتے جاتے ہیں، ویسے ویسے وہ دودھ کا استعمال کم کر دیتے ہیں۔ چائے، کافی یا ڈرنک پر زیادہ گزارا کرنے لگتے ہیں۔ اس طرح وہ اپنی خوراک میں زیادہ کیلوریز حاصل کرتے ہیں مگر صحت مند جسمانی سرگرمیوں سے دور رہنے کے نتیجے میں ان کا جسم خوراک سے حاصل کی گئی ان کیلوریز کو استعمال نہیں کر پاتا جو آہستہ آہستہ چربی کی صورت میں ان کے جسم میں ذخیرہ ہونا شروع ہوجاتا ہے 10-15 برس کی عمر کے بچے چکنائی والی اشیاء کا بہت استعمال کرتے ہیں۔ لڑکیوں میں دودھ اور انڈے وغیرہ کی طرف سے رغبت ختم ہوجاتی ہے اور وہ کیلشیم کی کمی کا شکار ہوجاتی ہیں۔

دوسری طرف لڑکیوں میں اپنے وزن کو کم کرنے کا رجحان بھی پیدا ہوگیا ہے۔ ہر لڑکی سلم اور اسمارٹ نظر آنا چاہتی ہے اس لیے وہ ایسی غذائیں استعمال کرتی ہے جو ٹھوس اور توانائی سے بھرپور ہوں۔

اس لیے لڑکیاں سبزیوں، پھل اور جوس وغیرہ کا استعمال لڑکوں سے زیادہ کرنے لگی ہیں۔

مسائل کے مرکز

غذا اور صحت کے درمیان نوجوانوں کے لئے مسائل کے کئی مرکز (پوائنٹس) ہوتے ہیں۔

• وزن کو کم کرنے والی غذائیں بہت بھاری پڑ جاتی ہیں۔

جیسا کہ بتایا جاچکا ہے کہ ہر لڑکی دبلی پتلی دکھائی دینے کے شوق میں مبتلا ہوگئی ہے اس لیے وہ یا تو فاقے کرنے لگتی ہے یا پھر صحت بخش غذاؤں کا استعمال ترک کر دیتی ہے۔ مثال کے طور پر موٹاپے سے بچنے کے لئے وہ آلو و روغنی اشیاء کا استعمال چھوڑ دیتی ہے جس کی وجہ سے وہ ایک طرف تو چکنائی سے محفوظ رہتی ہے، لیکن دوسری طرف وہ معدنیات اور ضروری وٹامنز کی کمی کا شکار بھی ہوجاتی ہے۔ اگر وہ موٹاپے سے بچنے کے لئے دودھ پینا بھی چھوڑ دے تو اس کی ہڈیاں کمزور ہونی شروع ہوجاتی ہیں۔

کیلشیم کی کمی

انسانی ڈھانچے کا زیادہ تر انحصار کیلشیم پر ہوا کرتا ہے یہ کیلشیم دودھ کے ذریعے حاصل ہوتا ہے۔ یہ دیکھا گیا ہے کہ لڑکے تو کسی حد تک دودھ پی بھی لیتے ہیں لیکن لڑکیاں دودھ کا استعمال ترک کر دیتی ہیں۔

انسانی ڈھانچے کو مضبوط اور توانا رکھنے کے لئے عمر

کے دو ادوار ایسے ہوتے ہیں جب جسم کو کیلشیم کی ضرورت زیادہ شدید ہوتی ہے۔ ایک اُس وقت جب بچہ بہت چھوٹا ہوتا ہے تاکہ اُس کی ہڈیوں کی بنیاد مضبوط ہوسکے اور دوسرے اُس کی جوانی میں۔

لہٰذا اس عمر میں کیلشیم سے بھرپور غذاؤں کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔ خالص دودھ کے علاوہ ڈیری سے تیار کردہ چیزیں بھی کیلشیم کے حصول کا بڑا ذریعہ ہوتی ہیں۔ اگر بچہ یا نوجوان دودھ استعمال نہ کرے تو اسے دوسری چیزوں کی طرف راغب کیا جاسکتا ہے۔

خون کی کمی

نوجوانوں میں خون کی کمی کی شکایت عام ہوتی ہے اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ انہیں اپنی غذا میں مناسب آئرن نہیں مل پاتا۔ لڑکیاں خاص طور پر اپنے ایام کی وجہ سے اس کا شکار ہوا کرتی ہیں۔ دس میں سے پانچ لڑکیاں خون کی کمی کا شکار ہوا کرتی ہیں۔ گوشت، سبزیوں، دلیہ وغیرہ کے ذریعے وہ آئرن حاصل کرکے اپنے جسم میں آئرن کی کمی کو دور کرکے خون کی پیداوار میں اضافہ کرسکتی ہیں۔

کھانا یا ناشتہ گول کرجانا

اس کے لیے اس سے بہتر اصطلاح اور کیا ہوسکتی ہے کہ فیشن میں یا جلد بازی میں بہت سے نوجوان ناشتہ یا لنچ وغیرہ چھوڑ دیتے ہیں۔ خاص طور پر لڑکیاں اور جب انہیں بھوک لگتی ہے تو اسنیکس وغیرہ کھا کر بھوک کو مٹانے کی کوشش کرتی ہیں۔

خوراک بڑھانے کا عمل

صحت مند غذا حاصل کرنے کا عمل دوسرے ایج گروپ سے زیادہ نوجوانوں کے لئے ضروری ہوا کرتا ہے کیونکہ یہ غذا کے ذریعے اپنی صحت اور اس سے وابستہ مستقبل کو مضبوط بنارہے ہوتے ہیں۔

نوجوانوں کو ہر قسم کی غذا استعمال کرنی چاہئے۔ وہ تمام چیزیں جن میں صحت مند اجزا پوری مقدار میں موجود ہوں۔ ہر قسم کا اناج، دلیہ، تازی سبزیاں، وتازے پھل، انڈے، دودھ، دہی، پنیر، غرضیکہ وہ سب کچھ جن میں معدنیات، آئرن، وٹامن اور کیلشیم وغیرہ موجود ہوں۔ نوجوانوں کو اپنے وزن کو بڑھانے اور برقرار رکھنے کے لئے زیادہ اور صحت مند کھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن وہ زیادہ چکنائی اور شوگر سے پرہیز بھی کریں اور یہ بھی ضروری ہے کہ وہ کھانے سے بیزاری محسوس نہ کریں بلکہ کھاتے ہوئے انجوائے کریں۔

والدین کو بھی چاہئے کہ وہ نوجوانوں کو قوت بخش چیزیں کھانے پر آمادہ کریں۔ انہیں احساس دلائیں کہ گھر میں جو کچھ پک رہا ہے، وہ باہر کے کھانوں سے بہت اچھا ہے۔ اگر ہوسکے تو کھانا بناتے ہوئے نوجوانوں کو بھی شامل کرلیا کریں یا کم از کم ان کی پسند اور ان کی فرمائش معلوم کرلیں۔ اس طرح وہ اپنی فرمائش کے کھانے خود ہی کھانے لگیں گے۔

ورزش اور کھیل کود

آج کل کے بچوں کی طرز زندگی کی سب سے بڑی تبدیلی یہ ہے کہ انہوں نے کھیل کود اور ورزش کا شوق بہت کم کردیا ہے۔ اس آرام طلبی کی بہت سی وجوہات ہیں۔ ایک زمانہ تھا کہ بچے دور دراز کے اسکولوں میں بھی پیدل جایا کرتے تھے اب والدین گاڑیوں میں لے جایا کرتے ہیں، موٹر سائیکلوں پر لے جاتے ہیں۔ قریب کے اسکول کا بچہ بھی کم از کم اسکول وین پر تو ضرور جایا کرتا ہے۔ پیدل چلنے کی عادت ہی ختم ہوتی جارہی ہے۔

کچھ عرصہ پہلے تک اسکولوں میں اسپورٹس کو خاص اہمیت حاصل ہوا کرتی تھی لیکن اب وہ اہمیت بھی بہت کم ہوگئی ہے۔ اسکولوں میں ورزش اور پی ٹی وغیرہ کا رواج کم ہوتا جارہا ہے، بہت کم بچے ان میں حصہ لیتے ہیں۔

آج کل طرح طرح کے حادثات بھی رونما ہونے لگے ہیں۔ اس لئے والدین حفاظتی نقطہ نظر سے بھی بچوں کو کھیل کود کی کم ہی اجازت دیا کرتے ہیں۔ بہرحال وجوہات چاہے جو بھی ہوں، حقیقت تو یہ ہے کہ آج کے بچے ورزش اور کھیل کود میں دلچسپی کم ہی لیا کرتے ہیں اور اس عدم دلچسپی کے نقصانات یقیناً ظاہر ہونا شروع ہوجاتے ہیں۔

ورزش کے فائدے

باقاعدہ ورزش صحت مند رہنے کا سب سے بہتر اور موثر ذریعہ ہے۔ ورزش سے جسم پر چکنائی جمع نہیں ہوتی اور ہڈیاں مضبوط ہوجاتی ہیں۔ ورزشوں سے نہ صرف پھیپھڑوں اور دل کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے بلکہ عضلات بھی مضبوط ہوجاتے ہیں۔ جسم کے جوڑ بہتر طور پر حرکت کرتے ہیں اور ایک پرسکون نیند بھی حاصل ہوجاتی ہے۔

ورزش سے بھوک کھل کر لگتی ہے۔ بیماری کا خطرہ کم ہوتا ہے اور بچہ چست و چالاک ہوجاتا ہے۔ دیکھنے سے اندازہ ہوجاتا ہے کہ اس بچے میں توانائی موجود ہے ورزش سے بچوں میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔ وہ ہر وقت الرٹ رہتا ہے۔

ہمارے یہاں ایسے کلب پائے جاتے ہیں، جہاں بچوں کو کھیل کود سکھائے جاتے ہیں۔ جیسے کرکٹ اور فٹ بال وغیرہ۔ اگر کلب نہ بھی ہوں تو بھی بچے آپ کو گلیوں میں کھیلتے ہوئے دکھائی دے جائیں گے۔

بہت سے بچے جاگنگ کیا کرتے ہیں بہت سے ہیلتھ کلب جایا کرتے ہیں اور یہ سب مشغلے بچوں کے لئے مفید ہیں۔ صحت مند ماحول میں ان کی حوصلہ افزائی کی ضرورت ہے۔

کھیل کود میں حصہ نہ لینے والے بچوں کی ورزشیں

بہت سے بچوں کو کھیل کود کا کوئی شوق نہیں ہوتا۔ وہ یا تو مقابلوں میں حصہ لینے سے کتراتے ہیں یا پھر ان کا مزاج ہی اس قسم کا ہوتا ہے۔ یہ والدین کے لئے لمحہ فکریہ ہے کہ وہ ایسے بچوں کو چست اور چالاک رکھنے کے لئے کیا کریں، انہیں کس طرح مضبوط بنائیں کہ وہ آگے چل کر صحت مند نوجوان بن سکیں۔ ایسے بچوں کے لئے ایسے کھیل درکار ہیں جن میں انہیں کسی سے مقابلہ نہ کرنا پڑے۔

لڑکیوں کو ایکسرسائز کی ہوم ویڈیو لاکر دیں، تاکہ وہ بند کمرے میں ویڈیو دیکھ کر ورزشیں کرتی رہیں، جمناسٹک وغیرہ بھی سیکھ سکتی ہیں۔ لڑکے بھی یہ کرسکتے ہیں۔ سب سے بہتر ورزش تیراکی ہوا کرتی ہے۔ اگر موقع ہو اور حالات اجازت دیں تو بچوں کو تیراکی کے کلب لے جائیں۔ جہاں وہ خود ہی تیراکی کرتے رہیں گے اور کسی سے انہیں مقابلہ وغیرہ نہیں کرنا پڑے گا۔

آپ ایسے بچوں کو اپنے ساتھ ہفتے میں دو تین بار جاگنگ یا واک کے لئے بھی لے جاسکتے ہیں۔ کم از کم ایک میل کی واک مناسب رہے گی۔ سائیکل چلانا بھی ایک اچھی ورزش ہے۔ یہ ایسی ورزشیں ہیں جو بچہ اپنے طور یعنی انفرادی طور پر کرسکتا ہے اور اسے گروپ وغیرہ کی ضرورت نہیں ہوا کرتی۔

☆☆

افراط کیلشیم

درست لائحہ عمل اختیار کریں

گو کہ خون میں کیلشیم کی نارمل حد سے تجاوز کردہ سطح از خود کوئی پریشانی کی بات نہیں لیکن یہ کسی سنگین مرض کا اشارہ ہو سکتی ہے

پیراتھائی رائڈ غدود میں رسولیوی اور گلٹیوں کے باعث ہونے والی ہارمون کی بلند سطح افراط کیلشیم کی وجہ ہو سکتی ہے علاوہ ازیں حیاتین D کی بہت بلند سطح بھی کثرت کیلشیم کا باعث بن سکتی ہے

ڈاکٹر قرۃ العین بدر

ہماری بیشتر بہنیں اس حقیقت سے واقف ہیں کہ معدنیات (منرلز) بھی ہماری غذا کا ایک اہم جزو ہیں۔ ہمارے جسم کو اپنے وظائف اور فرائض ادا کرنے کے لیے متعدد معدنیات کی ضرورت ہوتی ہے ان میں کیلشیم' میگنیشیم' جست' پوٹاشیم' سوڈیم (نیٹریم)' فاسفورس' آہن (لوہا) گندھک اور کلورین شامل ہیں۔ یہ سب معدنیات ہماری صحت کے لیے از حد ضروری ہیں۔ عام طور سے ان معدنیات کی انتہائی قلیل مقدار (ملی گرام اور مائیکرو گرام یعنی ایک گرام کے ہزارویں اور لاکھویں حصے میں) میں ضرورت ہوتی ہے۔ یوں تو سب ہی معدنیات اہم ہیں۔ لیکن ہم آج صرف کیلشیم کے موضوع پر گفتگو کریں گے۔

ہمیں زندگی بھر کیلشیم کی تازہ بہ تازہ رسد کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ اس کیلشیم کی تلافی ہوتی رہے جو لازمی وظائف جسمانی سرانجام دینے کے لیے خرچ ہوتی رہتی ہے۔ ہمارے جسم میں جتنی کیلشیم موجود ہے اس کا اٹھانوے فیصد ہڈیوں میں ہے۔ ایک فیصد دانتوں میں اور بقیہ ایک فیصد کی مدد سے ہمارے عضلات (مسلز) میں حرکت ہوتی ہے اور وہ مختلف فرائض کی تکمیل کے لیے سکڑتے اور کھنچتے رہتے ہیں اس کی مدد سے دل دھڑکتا ہے اور حرکت قلب جاری و ساری رہتی ہے دل سکڑتا ہے تو خون کا اخراج کرتا ہے جس سے تمام جسم کی خون سے سیرابی ہوتی ہے۔ اسی سے خون میں جلد جمنے اور انجماد کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے بصورت دیگر زخم لگ جانے کی وجہ سے جو خون بہنا شروع ہوتا ہے وہ کبھی نہ رک سکے۔ جسم کے خلیات کو ضروری غذائیت فراہم کرنے میں بھی کیلشیم کا اہم کردار ہے۔ نیز کیلشیم ہی کی خاصیت اور تاثیر سے وہ شے حاصل ہوتی ہے جس سے اعصاب میں لہروں کی روکا گزرنا آسان ہو جاتا ہے۔

کسی بھی عام صحت مند بالغ شخص کے لیے کیلشیم کی روزانہ خوراک 800 ملی گرام ہے۔ یہ مقدار انسان کو اس کی غذا اور خوراک سے حاصل ہو جاتی ہے۔ دو گلاس دودھ سے بھی یہ مقدار مل جاتی ہے۔ مختلف النوع پیشوں سے وابستہ افراد کے لیے کیلشیم کی مطلوبہ مقدار مختلف ہو سکتی ہے۔ انسانی جسم کو کیلشیم کی مطلوبہ مقدار کے حصول کے لیے بچوں' حاملہ خواتین اور اپنا دودھ پلانے والی خواتین کو روزانہ تین گلاس دودھ پینا چاہیے۔ نیز لڑکپن اور بڑھتی عمر میں دن بھر میں چار گلاس دودھ پینا لازمی ہے۔ صرف اتنی احتیاط کی ضرورت ہے کہ یہ دودھ کم چکنائی والا ہو یا اس کی بالائی ہٹا دی گئی ہو۔ دودھ کے علاوہ کیلشیم کے متبادل ذرائع میں دہی' سخت پنیر اور چبائی جانے والی چھوٹی مچھلیاں شامل ہیں دیگر ذرائع میں (ان میں کیلشیم کا تناسب اور مقدار قدرے کم ہوتی ہے) نرم پنیر' سبز ساگ و پالک' دیگر اور سبزیاں' خشک انجیر' دالیں' پھلیاں' بھنے ہوئے لوبیا اور سیم شامل ہیں۔

غذا میں احتیاط نہ برتنے یا غیر متوازن غذا کے استعمال سے جسم میں کیلشیم کی کمی یا قلت کیلشیم (Calcium deficiency) کا عارضہ لاحق ہو سکتا ہے۔ جس کی بدولت ہڈیوں کے مختلف امراض لاحق ہو سکتے ہیں ان امراض میں ہڈیوں کی خستگی اور بھربھرا پن (آسٹیوپوروسس Osteoporosis) بھی شامل ہے۔ قلت کیلشیم ایک عام مرض ہے اور ہڈیوں کا بھربھرا پن یا آسٹیوپوروسس اس کی ایک تکلیف دہ صورت حال ہے اس مرض کی ایک عام شکایت جوڑوں کا درد ہے۔ چند مستثنیات کے علاوہ یہ عارضہ عمر کا تقاضا بھی ہے۔ یعنی عمر رسیدگی کے باعث قلت کیلشیم کا عارضہ عود کر آتا ہے۔ ہڈیوں میں کیلشیم کم ہونے کا سلسلہ تقریباً چالیس سال کی عمر کے لگ بھگ شروع ہوتا ہے اور عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ یہ عارضہ بڑھتا جاتا ہے۔ یعنی عمر رسیدگی یا بڑھاپا اور قلت کیلشیم میں چولی دامن کا ساتھ ہے۔ یعنی "زیادہ عمر' زیادہ امکان قلت کیلشیم" بظاہر اس مرض کا سبب ابھی تک پردہ راز میں ہے اور عجیب بات یہ ہے کہ یہ عارضہ یعنی قلت کیلشیم بھی مردوں کے مقابلے میں خواتین میں زیادہ عام ہے۔ یعنی نزلہ بر عضو ضعیف!" اس کی توجیہہ سنیاس (مینوپاز menupause) کے بعد ہونے والی ہارمونی تبدیلیوں سے وابستہ کی جا سکتی ہے۔ نیز اس عارضے کے عوامل میں سے ایک جسمانی فعالیت اور سرگرمی میں کمی بھی ہے۔

خواتین میں سنیاس (بندش ایام' مینوپاز) کے بعد (اگر وہ نسوانی ہارمون استعمال نہیں کر رہی ہیں تو) کیلشیم کی طلب روزانہ 1000 ملی گرام ہو جاتی ہے بڑھاپے میں غذائیں بھی کم ہو جاتی ہے اور جو غذائیں خواتین نوش فرماتی ہیں ان میں خود کیلشیم کی قلت ہوتی ہے۔ یعنی وہ کیلشیم سے بھرپور غذائیں نہیں ہوتی ہیں اس لیے ان کے جسم میں کیلشیم کی کمی ہو سکتی ہے۔ جس کے باعث ہڈیوں کی خستگی اور بھربھرے پن (آسٹیوپوروسس) کے مرض کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

اگر غذا سے مطلوبہ مقدار میں کیلشیم نہیں مل رہا ہو تو اس کا ایک حل یہ ہے کہ ڈاکٹر کے مشورے سے کیلشیم کی گولیاں یا سپلیمنٹس (ٹکیاں) لیے جا سکتے ہیں۔ اس کیلشیم کو جسم میں قابل جذب ہونا چاہیے۔ جو خواتین عام مجوزہ خوراک سے زیادہ کیلشیم استعمال کرتی ہیں ان کے جسم میں کیلشیم کی کمی یا قلت تو نہیں ہوتی ہے۔ مگر اس کا ایک ذیلی اثر (سائیڈ ایفیکٹ۔Side Effect) یہ ہوتا ہے کہ کیلشیم کی یہ (ٹکیاں یا گولیاں) فولاد (آئرن) کے جذب کو کم کر دیتی ہیں۔ اس لیے کیلشیم کا جذب بڑھانے کے لیے حیاتین D (وٹامن ڈی) استعمال کرائی جاتی ہے۔ حیاتین D کی از خود جسم میں اس وقت تالیف ہوتی ہے جب سورج کی بالا بنفشی شعاعیں (Ultraviolet Rays) جلد کی گہری تہوں تک جذب ہوتی ہیں بڑھاپے میں اکثر افراد حیاتین D کی قلت کا شکار بھی ہو جاتے ہیں اور اس قلت کو حیاتین D کی دوا سے پورا کرنا چاہیے۔

بے شمار وجوہات اور ناقص غذائی عادتوں کے سبب ہماری اکثر خواتین "قلت کیلشیم" (Calcium Deficiency) اور قلت حیاتین D (وٹامن ڈی) کا شکار ہیں جس کی وجہ سے ان میں خشکی اور بوسیدگی استخواں یا ہڈیوں کے بھربھرے پن

(آسٹیوپوروسس) کی شکایت بہت عام ہے۔ لیکن آج ہم اس کے بالعکس عارضے یعنی افراط کیلشیم یا کثرت کیلشیم یعنی Hyper Calcaemia پر گفتگو کریں گے۔

یہ اب سے پندرہ سال قبل یعنی 1999 کا قصہ ہے کہ ایک خاتون ہسپتال میں داخل کی گئیں۔ مریضہ کی عمر 54 سال تھی ان خاتون کے خون کے مختلف معائنے کیے گئے تو یہ حقیقت آشکار ہوئی کہ ان خاتون کے خون میں معدنی کیلشیم کی سطح عمومی (نارمل) سطح اور حدود سے زیادہ بلند تھی۔ یہ ایک انہونی بات تھی کیوں کہ خواتین عموماً ''قلت کیلشیم کا شکار ہوتی ہیں کثرت کیلشیم کا نہیں۔ یہ ایک بڑا ہسپتال تھا۔ اس میں دیگر بہت سے شعبہ جات طب و جراحی و تشخیص امراض موجود تھے اور مختلف ماہرین کی ایک بڑی ٹیم تھی ان خاتون کو قے، متلی، وزن میں کمی بلکہ قد بھی چھوٹا ہوجانے کی شکایات پر ہسپتال میں داخل کیا گیا تھا۔ یہ سب ماہرین کیلشیم کی سطح میں اس غیر معمولی اضافے کی وجہ تلاش کرنے کی کوشش کررہے تھے۔ یہ ماہرین اس غیر معمولی صورت حال سے پریشان تھے اور تشویش میں مبتلا تھے انہوں نے اس مریضہ کو سحر انگیز، بلکہ ''پراسرار خاتون'' (Mystery Lady) کا خطاب عطا کردیا تھا۔ چند ماہرین نے کیلشیم کے اس غیر معمولی اضافے کو سرطان (کینسر) کا آخری درجہ قرار دے دیا۔ تاہم دیگر آزمائشوں اور امتحانات (Test) سے یہ نتیجہ اخذ کیا گیا کہ ان خاتون کو ''سارکوڈوسز'' (Sarcoidosis) کی مریضہ قرار دے دیا۔

یہ مرض یعنی سارکوڈوسز تپ دق (ٹی بی) کے مشابہ ہوتا ہے۔ لیکن تاحال اس کے اسباب کا علم نہیں ہوسکا ہے اس کا اثر جسم کے کسی بھی حصے پر ہوسکتا ہے بالعموم جلد اور لمفی غدود اس سے متاثر ہوتے ہیں اور جسم پر پھنسی نما چھوٹی چھوٹی گلٹیاں نکل آتی ہیں۔ اس وقت یہ مرض برصغیر جنوبی ایشیا میں بہت کم پایا جاتا تھا۔ تیرہ چودہ سال بعد یعنی 2012 میں ان خاتون میں یہ مرض دوبارہ عود کر آیا تھا۔

سادہ اور آسان زبان میں گفتگو کی جائے تو افراط یا ''کثرت کیلشیم'' (Hyper Calcaemia) کا مطلب صرف اتنا ہے کہ خون میں کیلشیم کی سطح اس حد سے تجاوز کرگئی ہے جو عام طور سے ہونی چاہیے۔ جیسا کہ ابھی عرض کیا گیا ہے کہ ہمارے جسم میں کیلشیم عضلات کے عمومی فرائض منصبی اور وظائف کے ادا کرنے اور اپنے خصوصی افعال سرانجام دینے کے لیے ضروری ہے۔ اس کے علاوہ کیلشیم اعصاب اور قلب کے فرائض کی انجام دہی کے لیے بھی بہت لازمی اور ضروری ہے اور ہڈیوں کی نمو، پختگی، مضبوطی اور دیرپا ہونے میں بھی کیلشیم ایک اہم کردار ادا کرتا ہے تاہم کیلشیم کی کثرت اور افراط بھی نقصان دہ ہوسکتی ہے۔ اس دنیا کا سنہری اصول ''اعتدال'' ہے۔ اسی طرح ہمارے جسم میں تمام ضروری اور لازمی عناصر کی سطح بھی معتدل رہنی چاہیے۔ قلت بھی نقصان دہ ہے اور کثرت بھی ضرر رساں ہے۔ سیرم کیلشیم کی عمومی (نارمل) سطح 8 تا 10.2 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر تک ہے اور اگر یہ سطح بڑھ کر 14 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر سے زیادہ ہو تو اس کو ''شدید افراط یا کثرت کیلشیم'' (Severe Hyper Calcacmia) کہتے ہیں۔ (ایک ڈیسی لیٹر 100 ملی لیٹر) نیز خون میں کیلشیم کی یہ سطح از خود کوئی پریشانی کی بات نہیں ہے اور نہ ہی یہ از خود کوئی تشویشناک مرض ہے لیکن یہ سطح کسی بڑے پوشیدہ مرض کا اشارہ ہوسکتی ہے۔

شکایات و علامات

اس مرض میں مریض کو جو شکایات ہوتی ہیں وہ دراصل پوشیدہ مرض کی ابتداء کی جانب اشارہ ہوتی ہیں یعنی ان سے پوشیدہ مرض کی ابتداء کے آثار نظر آنا شروع ہوجاتے ہیں لیکن اس کی شدت کو کثرت کیلشیم سے وابستہ نہیں سمجھا جاتا ہے۔ مریض بھی اپنی شکایات مبہم انداز میں بیان کرتے ہیں یعنی مریض بھی اپنی شکایات صاف اور واضح طور پر بیان نہیں کرپاتے ہیں اور ان شکایات کو کسی طبی خاصیت اور روپ سے نہیں جوڑ پاتے ہیں لیکن افراط کیلشیم کی موجودگی اور اس کا منبع (اللہ محفوظ رکھے) موت کے امکان کی جانب اشارہ بھی ہوسکتا ہے۔

یہ عین ممکن ہے کہ افراط کیلشیم کی کچھ مخصوص شکایات نہ ہوں لیکن اس کی علامات و شکایات میں عموماً قے، متلی اور قبض کی شکایت شامل ہوسکتی ہیں۔ نیز یہ علامات بہت اہم اور معنی خیز ہوسکتی ہیں۔ اس لیے ان کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔ ان کے علاوہ شکایات میں عضلات میں اینٹھن اور کھنچاؤ، کمزوری یا خارش (Irritatibility) اور دردسر بھی ان شکایات میں شامل ہوسکتی ہیں۔ درد شکم پانی کی کمی (ڈی ہائیڈریشن) کثرت ذہنی دباؤ (ہائپر ٹینشن) کثرت اعصابی دباؤ، کثرت تیزابیت (Hyperacidity) گردوں میں تسلسل سے پتھریوں کا بننا۔ ہڈیوں کی بہ آسانی شکست و ریخت، ہڈی کا ٹوٹنا (Fractures) ہڈیوں کی خستگی اور بھربھرا پن (آسٹیوپوروسس) اور لحہ لحہ بدلتی دماغ کی رو (پل میں تولہ پل میں ماشہ) اور ذہنی غبار ہوسکتے ہیں۔ اس میں جسم کا اکڑ جانا اور جسم میں بل پڑ جانا اور دورہ پڑنا اور بے ہوشی طاری ہونا (کوما) بھی نظر آسکتا ہے۔ یہ سب افراط کیلشیم (Hyper Calcaemia) کی شدت پر منحصر ہوتے ہیں۔

اوسط یا ہلکی شکلوں میں اس مرض میں ''کثرت بول'' یعنی جلدی جلدی تسلسل سے پیشاب آنا، کنفیوژن (اختلاط و الجھاؤ) اور جسمانی کمزوری اور نقاہت شامل ہوسکتے ہیں۔ مرض کی زیادہ شدت کی صورت میں دماغی خلل (Neuro Logical Disturbances) بھی پائے جاسکتے ہیں۔ فوق و برتر افراط کیلشیم سے بھی اسی قسم کی شکایات پیدا ہوتی ہیں۔ بہرحال ان میں ان امراض کی شکایات و علامات کی بنیاد پر تمیز کی جاسکتی ہے۔

اگر افراط کیلشیم کے مرض کا سبب کسی قسم کا سرطان ہو تو یہ مرض اس وقت بھی لاحق ہوسکتا ہے جب سرطان کا جسم کے ایک حصے سے دوسرے حصے میں پھیلنے کا اندیشہ ہو۔

اسباب

قرب تھائرائیڈ (پیراتھائرائیڈ) ہارمونز کی بکثرت پیدائش و افزائش کا سبب خود پیراتھائی رائیڈ غدود کی رسولی (ٹیومر) ہوسکتی ہے یہ غدہ از خود کیلشیم کی سطح کو کنٹرول میں رکھتا ہے اور اس میں بننے والی رسولی کے سبب افراط یا کثرت کیلشیم ہوسکتی ہے نیز تھائی رائیڈ غدہ کے افراز کا زہر (Thyroidism) بھی افراط کیلشیم کا سبب بن سکتا ہے۔ حیاتین D (وٹامن ڈی) کی ضرورت سے زیادہ خوراک بھی افراط کیلشیم کا سبب بن سکتی ہے۔ دیگر اسباب میں بول آور (پیشاب آور) ادویات اور امراض گردہ و مثانہ اور ناکارگی (ناکامی) گردہ (کڈنی فیلیر سے بھی افراط کیلشیم کا مرض لاحق ہوسکتا ہے کثرت کیلشیم کا سبب بننے والے دیگر سرطانوں (کینسر) میں پھیپھڑوں کا سرطان، گردہ کا سرطان، ملٹی پل مائیکلوما (Multiple Mycloma) یعنی گودا نما خلیات سے بننے والی رسولی) شامل ہیں۔ ان کے علاوہ عارضہ پیرانیوپلاسٹک سنڈروم (Paraneoplastic Syndrom) ہڈیوں میں اشتعالی تحولی یا امالی افزائش (Bone Metastasis) اور پیراتھائی رائیڈ سرطان بھی افراط کیلشیم کا سبب بن سکتے ہیں۔ کبھی کبھی اس طرح کے سرطان مثلاً چھاتی (پستان) کا سرطان پروسٹیٹ غدے کا سرطان اور معدے کا سرطان بھی اس مرض کا سبب ہوتے ہیں۔

اسی طرح سر اور گردن کا سرطان' لمفادی رسولی' عنق الرحم (Cervix) کا سرطان' جگر' لبلبہ اور غذا کی نالی کے سرطان بھی افراطِ کیلشیم کا اشاریہ ہوسکتے ہیں۔

موروثی روابط

جہاں تک افراط یا کثرت کیلشیم اور سارکو ڈوسز (Sarcoidosis) امراض کا تعلق ہے۔ ان کا لازماً کچھ نہ کچھ رابطہ اور تعلق خاندان اور وراثت سے ہے۔ اس کا ثبوت مل چکا ہے کہ قلت کیلشیم اور کثرت کیلشیم (Hypercalcaemia) کے کچھ نہ کچھ جینیاتی اسباب ہیں یہ امراض جینیاتی تحولات کے سبب واقع ہوتے ہیں۔ یہ جینیاتی تحولات گردہ اور پیرا تھائی رائیڈ غدہ میں موجود کیلشیم' سونگھنے کی طاقت رکھنے والے حساسوں (Receptors) پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

افراط یا کثرت کیلشیم میں وراثت کا کردار بہت کمیاب ہے۔ لیکن اگر کسی مریض کے خاندان میں تھائی رائیڈ یا پیرا تھائرائیڈ کے سرطان کی مثال موجود ہو نیز اینڈو کرائن رسولیوں یا خاندان کے جوان اور نوجوان بچوں میں بالا ذہنی دباؤ (ہائپر ٹینشن) گردوں میں پتھری اور بہ آسانی ہڈی کی شکست و ریخت اور ان میں پڑنے والے شگافوں کی مثالیں موجود ہوں تو ان کو لازماً خون میں کیلشیم کے مختلف امتحانات سے گزار کر چھان لینا چاہیے اور ان کی تقطیر کرلینی چاہیے۔

خاندانی سرگزشت اور مثالوں میں اگر پیرا تھائی رائیڈ کے افراز کی تہمت' جینیاتی خلل اور بدنظموں کے ساتھ پیوستہ ملٹی پل اینڈو کرائن نیوپلیسیا (Endocrine neoplasia docia) پائے جاتے ہوں تو یہ سب بھی افراط یا کثرت کیلشیم کے عارضے کا سبب بن سکتے ہیں۔

افراط کیلشیم اور سارکو ڈوسز

اگر مریض کو بخار ہے۔ لمف کی گلٹیاں اور گٹھلیاں ہیں اور جسم پر خارشی دانے ہیں' پرانی اور کہنہ کھانسی ہے اور سانس لینے میں دشواری اور گھٹن ہے اور ان شکایات و علامات کے ساتھ ہی سیرم کیلشیم کی سطح بلند ہے تو پہلی نظر میں معالج اس عارضے پر سارکو ڈوسز مرض کا شبہ کرے گا اور اس کے لیے مناسب لائحہ عمل اختیار کرے گا۔ نیز تشخیصی امتحانات سے اس تشخیص کی تصدیق کرائی جاسکتی ہے۔ ماہرین یہ بتاتے ہیں کہ سارکو گرینولوس کے عارضے میں میکرو فیج کے نام سے معروف خلیات غیر فعال یا جامد حیاتین D کو سرگرم کردیتا ہے۔ اس کا نتیجہ افراط کیلشیم کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ بصورت دیگر فعال اور سرگرم حیاتین D میں جو تبدیلی آتی ہے وہ انتہائی باضابطہ ہوتی ہے۔ یہ فعل گردہ سرانجام دیتا ہے۔

افراط کیلشیم اور ہارمونز

پیرا تھائی رائیڈ ہارمون (Parathyroid Hormones:PTH) اور حیاتین (وٹامن) D تھری قسم کے ہارمونوں میں عدم توازن کے باعث بھی بسا اوقات افراط کیلشیم کا عارضہ لاحق ہوسکتا ہے۔ پیرا تھائی رائیڈ غدود میں رسولیوں اور گلٹیوں کے باعث پیرا تھائی رائیڈ ہارمون (PTH) کی سطح بلند نظر آتی ہے۔ جس کی بدولت کیلشیم کی سطح بلند ہوسکتی ہے اسی طرح حیاتین (وٹامن) D کی بہت بلند سطح بھی افراط کیلشیم کا سبب بن سکتی ہے۔

اگرچہ پیرا تھائی رائیڈ گلٹیوں کی وجہ سے پیرا تھائی رائیڈ ہارمونی سطح بلند ہوجاتی ہے۔ تاہم سرطان (کینسر) کی صورت میں پیرا تھائی رائیڈ ہارمونی سطح نارمل رہتی ہے۔ پیرا تھائی رائیڈ رسولیوں کی وجہ سے ابتداء میں افراط کیلشیم بہت آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔ اس وقت اس کی شکایت ہڈی ٹوٹنے (فریکچر) گردہ میں پتھری' نفسیاتی مسائل اور بالا تیزابیت کی مانند شکایات سے وابستہ ہوتی ہے۔

افراط کیلشیم اور سرطان (کینسر)

اگرچہ کہ 10 سے 40 فیصد تک تمام امراض میں افراط کیلشیم کا عارضہ لاحق ہوسکتا ہے تاہم یہ عارضہ سرطان کے مریضوں میں بہت افراط سے پایا جاتا ہے۔ جن مریضوں میں سرطان بہت آگے تک بڑھ کے پھیل گیا ہو ان میں افراط کیلشیم اس کی ایک نشانی اور علامت بھی بن جاتا ہے اور یہ اس آمد کی نشان دہی بھی کرتا ہے کہ مریض کو علاج سے کما حقہ فائدہ نہیں پہنچ رہا ہے۔ بلکہ دوسرے اور سادہ الفاظ میں یہ کہنا چاہیے کہ مرض بگڑ کے اور خراب ہو رہا ہے یہ سرطان کی بہت آگے کی پیچیدگی ہے اور اس عارضے کے ظاہر ہونے کو سنجیدگی سے لینا چاہیے اور اس پر بھرپور توجہ دی جانی چاہیے۔ خدانخواستہ موت کی صورت میں یہ طے کرنا دشوار ہوتا ہے کہ موت کس وجہ سے واقع ہوئی ہے؟ آیا کہ خون میں افراط کیلشیم کی سطح بلند ہوجانے کی وجہ سے یا سرطان کے جسم میں پھیل جانے کی وجہ سے بہرحال سرطان کی شناخت ہوتے ہی (اور جس قدر جلدی ہو اتنا ہی بہتر ہے!) فوراً اس کے ماہر امراض سرطان (اونکولوجسٹ) سے مشورہ کرنا چاہیے تاکہ اس کے بتائے ہوئے لائحہ عمل کے مطابق علاج شروع کیا جاسکے۔ مریض کو یا اس کے معالج کو افراط کیلشیم کا عارضہ لاحق ہونے کا انتظار نہیں کرنا چاہیے بلکہ جو بھی سب سے بہترین علاج دستیاب ہو وہ علاج کرنا چاہیے۔

تشخیصی امتحانات

خون کے امتحانات سے اس میں کیلشیم کی سطح کا علم ہوسکتا ہے اور اس کا سبب دریافت کرنے کے لیے مزید ٹیسٹ (یعنی) فاسفورس' الکلائین فوسفوٹیز (Alkaline Phosphatase) وٹامن D کی سطح' کریٹینین اور پیرا تھائی رائیڈ ہارمونی سطح) کی ضرورت پڑسکتی ہے۔ کمیاب بلکہ نایاب ہارمونی رسولیوں کو خون میں کیلشیم کے ایک آسان سے امتحان سے دریافت کیا جاسکتا ہے۔ یہ ٹیسٹ (Test) اب صحت کے معائنوں کے بیشتر پیکیجز میں شامل ہوتا ہے۔ فاسفورس کے ساتھ سیرم کیلشیم' کریٹائین' الکلائین' فوسفائیز' حیاتین D3 اور PTH سے ہمیں افراط کیلشیم کی تشخیص میں مدد ملتی ہے اور بسا اوقات اس کے اسباب کی نشاندہی بھی ہوجاتی ہے سینے کے سی ٹی اسکین (C.T. Scan) اور لمفی گلٹیوں کی بایوپسی کی رپورٹ مثبت آئے تو اس سے سارکو ڈوسز مرض کی موجودگی کا انکشاف ہوتا ہے اور اگر ایک مرتبہ افراط کیلشیم کا عارضہ ثابت ہوجائے تو پھر مختلف النوع اسکیننگ مثلاً نیوکلیئر اسکیننگ (ریڈیو آسوٹوپ یا

نیوکلیئر میڈیسن اسکیننگ) الٹرا سونو گرافی اور ایکس شعاعی معائنے سے کیلشیم کی سطح میں بلندی کے ماخذ اور منبع کی نشاندہی ہوسکتی ہے تشخیص امتحانات میں سرطان سے متعلق اور اس وابستہ ٹیسٹ بھی شامل ہیں۔ ان کے علاوہ ''فعل گردہ'' (کڈنی فنکشن) کی چھان بین کے لیے اور پیرا تھائی رائیڈ اور حیاتین ڈی تھری (Vitamin D-3) کی سطح کی پڑتال کے لیے خون کے امتحانات شامل ہیں۔ اسی طرح پیرا تھائی رائیڈ اسٹی مولیٹنگ ہارمون (PTSH) جس کا غدہ نخامیہ (Pituturity) سے افراط ہوتا ہے۔ اس کی سطح کا بھی جائزہ لیا جاتا ہے۔ پوزیٹرون ایمیشن ٹوموگرافی (Positron Emission Tomography) بھی کرائی جاتی ہے۔ یہ سہولت (یعنی PET) اب پاکستان میں چند مقامات پر دستیاب ہے۔

اور سی ٹی اسکین کے ساتھ ملا کے پورے جسم کی اسکیننگ (Whole Body Scanning) کی جاتی ہے تاکہ اس بات کا جائزہ لیا جاسکے کہ سرطان جسم میں کہاں کہاں تک پھیل چکا ہے' اور کس کس عضو کو کتنا کتنا متاثر کر چکا ہے۔

پیچیدگیاں (مشکلات اور دشواریاں)

کہنہ یا مزمن (کرانک) افراطِ کیلشیم کی سب سے زیادہ عام پیچیدگی گردے کی پتھری ہے' اسی کی وجہ سے لبلبہ میں التہاب و سوجن ہوسکتی ہے یا سینے میں تیزابیت بڑھ سکتی ہے۔

دورہ' کوما (بے ہوشی)' معدہ کے قرح (السر) سوزش لبلبہ (Pancreatitas) اور عفونت جیسی اعصابی پیچیدگیاں بھی افراط کیلشیم کی عمومی پیچیدگیوں میں شامل ہیں۔

بالا تیزابیت (Hyperacidity) غیر محلی کیل سی فی کیشن (Ectopic Calcification) اور اعصابی' نفسیاتی خلل بھی ان پیچیدگیوں میں شامل ہیں۔

اکثر و بیشتر ہڈیوں کی معدنی فراغت (Mineral Depletion) بھی افراط کیلشیم کا سبب بنتی ہے اس کی وجہ سے ہڈیوں کی شکست و ریخت ہوتی ہے اور ہڈی میں شگاف (فریکچر) بھی پڑ سکتا ہے اسی طرح افراط کیلشیم کی وجہ سے دیگر کئی پیچیدگیاں پیدا ہوسکتی ہیں۔

مثلاً دل کی بے قاعدہ اور بے قابو دھڑکن اور ناکارگی اور ناکامی گردہ (کڈنی فیلیر) وغیرہ افراط کیلشیم کا اصل اور بنیادی سبب دیگر کئی پیچیدگیوں کا سبب بھی بن سکتا ہے۔

علاج

افراط کیلشیم کے علاج میں اس بات کو اولیت دی جاتی ہے اس کے اصل یا بنیادی سبب پر قابو پایا جائے اور اس کا علاج کیا جائے۔ اگر خون میں کیلشیم کی سطح بہت زیادہ بلند ہو یا اس کی وجہ سے مریض مختلف شکایات کا شکار ہوجائے تو اس صورت میں مریض کو ہسپتال میں داخلے کی ضرورت بھی پڑ سکتی ہے۔ جہاں رگ (نس) کے ذریعے (I.V) مائعات' اسٹیرائیڈ اور پیشاب آور ادویات جسم میں پہنچائی جاسکیں تاکہ کیلشیم کی سطح کم ہوجائے۔ بسا اوقات کیلشیم کی سطح کو محفوظ حدود میں رکھنے کے لیے تطہیر گردہ (ڈایا لائسز Dialysis) بھی کی جاتی ہے۔ ادویات کے ناجائز استعمال سے واقع ہونے والے افراط کیلشیم میں مذکورہ دوا اور اسٹرائیڈ کا استعمال روکنے یا ترک کرنے سے بھی خون میں کیلشیم کی سطح کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

کیلشیم کی سطح کو البومین کے ساتھ ملا کے درست رکھنے کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ دیگر اقدامات میں جسم میں پانی کی کمی کو دور کرنا اور ''بائی فاسفونیٹ کیل سی ٹونین'' وغیرہ کے استعمال شامل ہیں۔ نیز مریض کو جامد ہوکر نہیں بیٹھ جانا چاہیے۔ بلکہ کچھ نہ کچھ جسمانی حرکت اور سرگرمی بھی ضروری ہے۔ اس کے ساتھ ہی ہلکی پھلکی ورزش کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

احتیاط اور پرہیز

عجیب اتفاق ہے کہ افراطِ کیلشیم کے بیشتر اسباب کو روکا نہیں جاسکتا ہے۔ تاہم اس عارضے کی بھی جلد تشخیص اور شناخت سے اس پر قابو پانا اور اس کا سبب تلاش کرنا ممکن ہوتا ہے اس لیے اس عارضے سے بچاؤ کا بہترین طریقہ یہی ہے کہ 45 سال کی عمر کے بعد ہر سال اپنے جسم کا مکمل معائنہ کرائیے۔ غیر منضبط وٹامن D کے سپلی مینٹس بھی بچاؤ کی ایک صورت ہوسکتے ہیں اور خاص طور سے عمر رسیدہ افراد میں وٹامن B کمپلیکس کی پلز اور کیلشیم کی قرص (ٹکیوں) میں حیاتین D شامل ہوتی ہے۔ لیکن وٹامن D کا استعمال بھی از خود نہیں کرنا چاہیے بلکہ ہمیشہ اپنے معالج سے مشورہ کے بعد اس کو استعمال کرنا چاہیے۔ آپ کی عائلی معالج (فیملی فزیشن) ہی اس کی خوراک اور مدت اور دورانیے کے بارے میں صحیح مشورہ دے سکتی ہے۔ معالج کی ہدایات کے مطابق ہی وٹامن ڈی کا علاج کرنا چاہیے۔

ہڈیوں کے بھربھرے پن اور خستگی کے لیے بھی افراطِ کیلشیم ایک اہم خطراتی عامل (Risk Factor) ہے اگر کسی کے خاندان میں افراطِ کیلشیم کی نمایاں اور معنی خیز ہسٹری ہو تو اس صورت میں خون کے ایک سادہ سے امتحان اور معائنے سے کیلشیم کی سطح کا ہمہ وقت جائزہ لیا جاسکتا ہے اور اس طرح شدید افراطِ کیلشیم کے پُرخطر نتائج سے بچا جاسکتا ہے۔ جن خاندانوں میں جینیاتی طور پر افراطِ کیلشیم کا عارضہ پایا جاتا ہو ان میں ماہرین غدود (Endocrinologist) سے جلد از جلد مشورہ کرنا چاہیے۔

پانی اور دیگر مشروبات زیادہ سے زیادہ پینے سے بھی افراطِ کیلشیم کے عارضے سے بچا جاسکتا ہے۔ اسی طرح متلی اور قے پر قابو پانے' چہل قدمی کو معمول بنانے' فعال رہنے اور احتیاطی تدابیر اختیار کرنے سے اس عارضے سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ غذا میں سے کیلشیم کو کم کرنے یا خارج کردینے کی ضرورت نہیں ہے۔ کیوں کہ افراطِ کیلشیم کے حامل مریض کی کیلشیم کی جذب کی صلاحیت بہرصورت کم ہوجاتی ہے۔

ماہرین کہتے ہیں کہ اگر ہمیں یہ علم ہو کہ کون سا سرطان افراط کیلشیم کے عارضے کا سبب بنے گا تو ہم سیرم کیلشیم کی سطح کی پیائش کرسکتے ہیں اور اس پر نگاہ رکھ سکتے ہیں اور پھر اسی کے لحاظ سے ہم اس کا جلد علاج کرسکتے ہیں اس طرح کے سیرم کیلشیم کی سطح عمومی (نارمل) سطح سے زیادہ بلند نہ ہوجائے۔ سرطان کے مریضوں میں افراط کیلشیم کی ابتدائی شناخت یہ ہوتی ہے کہ مریض تھکن اور کسلمندی کا شکار ہوتے ہیں۔

کیوں کہ افراطِ کیلشیم کا عارضہ سرطان کی ایک بہت دیر میں ظاہر ہونے والی علامت ہے اس لیے یہ لازم اور ضروری ہے کہ سرطان کی جتنی جلد تشخیص ہوسکے اتنا ہی اس کے علاج میں جلدی پیش رفت ہوسکے گی اور ابتداء میں ہی اس کا علاج ہوسکے گا۔ یاد رکھیے کہ ابتدائی اسٹیج میں جلد تشخیص کردہ سرطان (کینسر) قابل علاج ہے۔ لاپرواہی مت برتیے' جلد تشخیص کرائیے اور جلد ہی علاج بھی!...... اللہ تعالیٰ ہم سب کی حفاظت فرمائے۔

گزشتہ اقساط کا خلاصہ

طاب اعجاز لاثانی انڈسٹریز کا اکلوتا وارث ہے اور وہ اپنے خوابوں کے مطابق زندگی گزارنا چاہتا ہے۔ جبکہ اس کی مام بیگم لاثانی خود پسند خاتون ہیں جن کے لیے ان کا بزنس ہی محورِ حیات ہے۔

اجیہ ایک یتیم لڑکی ہے اور اپنی ماں کے ساتھ رہتی ہے۔ طاب کی اجیہ سے لائبریری میں اتفاقی ملاقات ہوتی ہے اور ان کے درمیان دوستی ہو جاتی ہے۔ طاب اس کی امی سے مل کر ان سے بہت متاثر ہوتا ہے۔

آسیہ کی نسبت بچپن سے اپنے کزن حسن کے ساتھ طے ہے لیکن آسیہ اپنی زندگی کو بہتر بنانے کی خواہشمند ہے اور اس کی نظر میں محبت سے زیادہ دولت کی اہمیت ہے۔

رخشندہ آسیہ کی بڑی بہن ہے جس کا شوہر نہایت کام چور شخص ہے اور مختلف مطالبے منوانے کے لیے ہر کچھ عرصے بعد اسے میکے چھوڑ کر چلا جاتا ہے۔ آرب اور خضر دو بھائی ہیں اور اپنے والد کے ساتھ رہتے ہیں اجیہ ان کی پھوپھی زاد کزن ہے۔ آرب اپنے دوست واثق کے آفس کی کمپیوٹر آپریٹر ماہین سے شادی کرنا چاہتا ہے اور اس سلسلے میں اپنے بھائی خضر سے بات کرتا ہے خضر کی رائے اس بارے میں اچھی نہیں ہوتی اس کے خیال میں وہ لڑکی دولت کی لالچ میں اسے اپنی جانب متوجہ کر رہی ہے لیکن آرب کے اصرار پر وہ اس لڑکی سے ملاقات کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔

طاب اپنی مام کے رویے سے بہت دل برداشتہ ہوتا ہے لیکن بیگم لاثانی کے پاس اس پر توجہ دینے کے لیے بالکل وقت نہیں ہوتا۔

کئی دنوں تک طاب کے لائبریری نہ آنے پر اجیہ اسے فون کرتی ہے جس پر طاب کو حیرت کے ساتھ ساتھ خوشی بھی ہوتی ہے' اجیہ کی والدہ کی بیماری کا سن کر وہ ان سے ملنے کے لیے اس کے گھر جانے کا پروگرام بناتا ہے۔

حسن رخشی کے کہنے پر اس کے شوہر اسد سے ملاقات کے لیے ان کے گھر پہنچتا ہے لیکن ان کے روّیے سے بے حد مایوس ہو کر واپس آ جاتا ہے اور رخشی سے کہتا ہے وہ وہ نئی نوکری کی تلاش میں کراچی چلا گیا ہے۔

آسیہ حسن سے کہتی ہے کہ اگر وہ اعلیٰ حیثیت اختیار کرنے کے لیے کوشش نہیں کر سکتا اور اپنے خیالات تبدیل نہیں کر سکتا تو وہ اپنا راستہ اس سے الگ کر لے گی یہ سن کر حسن شاک میں آ جاتا ہے۔

حسن آسیہ کے طرزِ عمل سے بہت دل گرفتہ ہوتا ہے' آسیہ اسے اس بات کے لیے قائل کرتی ہے کہ وہ اپنی امی کو اس کی پڑھائی ہونے تک نکاح کے لیے منع کر دے۔ حسن نہ چاہتے ہوئے بھی اس کی بات مان لیتا ہے۔

خضر اپنے بابا کے ساتھ آرب کے رشتے کے لیے ماہین کے گھر جانے کا پروگرام بناتا ہے۔ جس پر اس کے بابا خوشی کا اظہار کرتے ہیں۔

بیگم لاثانی طاب سے اس کے نئے دوست کے بارے میں دریافت کرتی ہیں لیکن وہ اجیہ کے بارے میں کچھ بھی نہیں کہتا کیونکہ اس کو اندازہ ہوتا ہے کہ وہ ان دونوں کی دوستی ختم کروا دیں گی۔

جب سے آرب کے ماہین سے رشتے کی بات شروع ہوتی ہے' آرب اپنی دوست جینی کی وجہ سے ڈسٹرب ہوتا ہے۔ اس بات کو خضر بھی محسوس کرتا ہے لیکن آرب اسے کچھ بتاتا۔ اسی دوران جیا کا فون آتا ہے کہ پھوپھو کی طبیعت خراب ہے وہ سب فوراً اسپتال پہنچتے ہیں۔

مسز لاثانی طاب کا تعارف عروشہ سے کروانے کے لیے گھر پر پارٹی کا اہتمام کرتی ہیں۔ طاب کو عروشہ سے کوئی دلچسپی نہیں ہے لیکن عروشہ اس سے بے حد متاثر ہوتی ہے اور اس سے دوستی کرنا چاہتی ہے۔ محفل میں موجود مہمانوں کی بیگم لاثانی کے متعلق گفتگو سن کر طاب بے حد ڈسٹرب ہو جاتا ہے اور ڈنر ادھورا چھوڑ کر باہر چلا جاتا ہے۔

آسیہ حسن کو قائل کرنے کی کوشش کرتی ہے کہ وہ سی ایس ایس کے امتحان میں بیٹھے۔ رخشی حسن سے اپنے شوہر کے بارے میں پوچھتی ہے' حسن اسے تسلی دینے کی کوشش کرتا ہے۔

خضر کی پھپھو اجیہ کی وجہ سے بے حد پریشان ہیں۔ بابا انہیں تسلی دیتے ہوئے خضر سے اجیہ کے رشتے کے متعلق بات کرتے ہیں۔ خضر یہ سن کر بے حد اپ سیٹ ہو جاتا ہے۔ ماہین کے بھائی اچانک اس رشتے کے لیے مان جاتے ہیں اور آرب کا رشتہ ماہین سے طے ہو جاتا ہے۔

بیگم لاثانی طاب کے اس طرح ڈنر کو ادھورا چھوڑ کر چلے جانے سے پریشان ہو جاتی ہیں اور اسے سائیکاٹرسٹ کے پاس جانے کا مشورہ دیتی ہیں طاب ڈاکٹر کے پاس جانا نہیں چاہتا لیکن مام کے آنسو دیکھ کر موم ہو جاتا ہے۔ عروشہ طاب سے ملنے اس کے گھر آ جاتی ہے اور زبردستی اس سے بے تکلف ہونے کی کوشش کرتی ہے۔

اسد اور اس کی والدہ رخشی کے گھر آتے ہیں اور اس کے والد سے رقم کا مطالبہ کرتے ہیں تا کہ اس رقم سے اسد اپنا کاروبار شروع کر سکے رخشی کے والد کے انکار پر اسد کی والدہ شدید ناراضگی کا اظہار کرتی ہیں اور اسد کے ساتھ واپس چلی جاتی ہیں آسیہ رخشی سے کہتی ہے جو کچھ ہو رہا ہے اس میں آپ کا کوئی قصور نہیں' اس کی وجہ غربت اور پیسے کی کمی ہے۔

ماہین سے منگنی کے بعد آبی کی سنجیدگی خضر کو بے حد پریشان کر دیتی ہے اور وہ آبی سے پوچھتا ہے کہ کیا وہ اس منگنی سے خوش نہیں ہے۔ آفاق حیدر خضر سے اجیہ کے رشتے کے بارے میں بات کرتے ہیں لیکن اجیہ خضر کو شادی سے منع کر دیتی ہے۔ اجیہ کا انکار سن کر خضر بے حد مطمئن ہو جاتا ہے۔

اجیہ طاب سے اس کی پریشان کی وجہ جاننے کی کوشش کرتی ہے تو طاب اجیہ کو بتایا ہے کہ وہ اپنی مام کے رویے کی وجہ سے پریشان ہے جو اس کی زندگی کے بارے میں ہر فیصلہ خود کرنا چاہتی ہیں۔

حسن نے کسی نہ کسی طرح سے رخشی کے شوہر اسد کو دینے کے لیے رقم کا بندوبست کر لیا اور پیسے گھر لا کر چچا جان کے ہاتھ میں تھما دیئے۔ آسیہ حسن سے سی ایس ایس کے امتحان کی تیاری کے لیے کہتی ہے۔ خضر آرب اور ماہین کی منگنی کی تقریب کی تصاویر کرا تا ہے اور آرب کو دیکھنے کے لیے کہتا ہے لیکن آرب تصویریں دیکھنے میں کوئی دلچسپی نہیں دکھاتا۔ خضر یہ دیکھ کر ایک دم سے الجھ جاتا ہے اور بے حد پریشان ہو جاتا ہے۔

منگنی کی تصاویر دیکھتے ہوئے خضر اجیہ کی تصویر کی تعریف کرتا ہے تو بابا پھر سے پُر امید ہو جاتے ہیں لیکن خضر انہیں صاف صاف بتا دیتا ہے کہ لڑکا اور لڑکی دونوں اس رشتے پر رضا مند نہیں ہیں۔ آرب کے پاس اچانک سے جینی کا فون آتا ہے کہ وہ پاکستان پہنچ چکی ہے اور ایئر پورٹ پر اس کا انتظار کر رہی ہے۔

طاب کی مام اسے دوستوں کے معاملے میں احتیاط کرنے کے لیے کہتی ہیں تو طاب انہیں کہتا ہے کہ ایسی دولت کا کیا فائدہ مام کہ آدمی اپنی مرضی سے سانس بھی نہ لے سکے۔ اپنی مام کی باتیں سن کر طاب بے حد ڈپریسڈ ہو جاتا ہے اور اجیہ کو فون کرتا ہے' عروشہ طاب کو ڈنر پر چلنے کے لیے کہتی ہے لیکن طاب صاف انکار کر دیتا ہے۔

یہ تھا گزشتہ اقساط کا خلاصہ

(اب آگے پڑھیے)

''چار کی فرمائش کروں گا تو تم ایک کے لیے راضی ہو جاؤ گی۔''

گرین ٹی 'صحت بخش انتخاب

روزانہ دن میں دو کپ بلیک ٹی پینا یا گرین ٹی کا ایک کپ نوش جان کرنا خواتین کے رحم کے کینسر (ovarian cancer) کے خطرے کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ یونیورسٹی آف واشنگٹن میں کی گئی ایک ریسرچ کے مطابق وہ خواتین جو اپنی روزانہ کی ڈائٹ میں گرین ٹی کے ایک یا دو کپ شامل رکھتی ہیں' اپنے بیضے دانی کے کینسر میں مبتلا ہونے کے خطرے کو 50 فیصد تک کم کردیتی ہیں اور گرین ٹی کا صرف یہی ایک فائدہ نہیں ہے بلکہ اس کے علاوہ بھی یہ آپ کے کولیسٹرول کی سطح کو نیچے لانے میں معاونت کرتی ہے' قوت مدافعت کو مضبوط بناتی ہے اور دل کے بہترین دوست کا کردار ادا کرتی ہے۔

اس نے انتہائی معصومیت سے کہا تھا۔

''نہیں اعجاز ابھی نہیں۔''

''کیوں ابھی کیوں نہیں۔ اب تو سب کچھ ٹھیک ہوگیا ہے نا۔''

''ہاں لیکن مجھے تو لاثانی انڈسٹری کو بہت اوپر لے کر جانا ہے...... اگر اس وقت میں ٹھہر گئی...... تو شاید ایسا کبھی نہ ہوسکے اور اعجاز نے کبھی اس کی کوئی بات نہیں ٹالی تھی۔''

''پتا نہیں وہ اس کے حسن سے متاثر تھا یا اس کی ذہانت سے لیکن اس نے انہیں بے حد چاہا تھا۔ بے حد محبت کی تھی اس سے۔''

''ہاں شاید اس لئے یہ اتنا سنجیدہ ہے۔''

''لیکن اور بھی تو بہت سارے بچے اکلوتے ہوتے ہیں لیکن وہ اس طرح کے نہیں ہوتے طاب جیسے آدم بیزار۔''

ان کے ہونٹوں پر ہلکی سی مسکراہٹ نمودار ہوئی۔

''بہرحال ڈاکٹر فرید کے ساتھ سٹنگ سے کچھ فائدہ تو ہوگا نا۔''

ممتا کے جذبے سے مغلوب ہوکر انہوں نے بے اختیار جھک کر اس کی پیشانی پر اپنے ہونٹ رکھ دیے۔ طاب نے آنکھیں کھول کر انہیں دیکھا اور اٹھ کر بیٹھ گیا......

''مام آپ۔''

''تم یہاں ہی سوگئے تھے چاند۔''

وہ مام بس یونہی پڑھتے پڑھتے آنکھ لگ گئی تھی۔ آپ ادھر آجائیں ناں زمین پر کیوں بیٹھی ہیں۔''

''تم سو رہے تھے تمہیں دیکھ رہی تھی۔''

''ان کی آنکھوں میں اس کے لئے بے پناہ محبت تھی۔''

''کب آئیں آپ۔''

''بہت دیر ہوگئی۔''

''تب سے آپ یہاں بیٹھی ہیں۔''

''ہاں۔''

وہ مسکرائیں۔

''آج کا دن تم نے باہر گزار دیا تھا حالانکہ تم جانتے ہو نا ہفتے میں یہ ایک دن ہوتا ہے۔ جب ہم اکٹھے لنچ کرتے ہیں اور مجھے اس ایک دن کا کتنا انتظار ہوتا ہے......''

اور خود اسے بھی کچھ عرصہ پہلے تک اس دن کا کتنا انتظار ہوتا تھا۔ ڈنر تو کبھی کبھار ہی مام گھر پر کرتی تھیں اکثر ہی ان کے بزنس ڈنر ہوتے......

کبھی کسی کی طرف سے کبھی کسی کی طرف سے۔

''سوری مام''

وہ شرمندہ ہوگیا۔

''آئندہ خیال رکھوں گا۔''

''کوئی بات نہیں بیٹا۔''

وہ اٹھ کر اس کے قریب ہی بیٹھ گئیں۔

''شاید تمہیں میرا استفسار برا لگا تھا لیکن میری جان تم جانتے ہو نا میرے پاس تمہارے علاوہ اور کچھ نہیں ہے اور میں تمہیں ہر دکھ ہر غم سے بچانا چاہتی ہوں۔ میں نہیں چاہتی کہ تمہیں کوئی گہری نظر سے بھی دیکھے۔''

ان کی آواز بھرا گئی۔

''اگر تمہیں کچھ ہوا طاب میری جان تو میں تو اسی لمحے مر جاؤں گی۔''

''مام پلیز ریلکس ہوجائیں۔''

طاب نے اپنا ایک بازو ان کے گرد لپیٹتے ہوئے کہا۔

''آئی ایم سوری مام کہا تو ہے نا کہ آئندہ خیال رکھوں گا۔''

''ہمیشہ کی طرح وہ ہار گیا تھا۔''

''آئی ایم ایکسٹریملی سوری مام۔''

''اٹس او کے مائی سن۔''

انہوں نے اسے اپنے ساتھ لگالیا اور ہولے ہولے اس کے بالوں میں ہاتھ پھیرنے لگیں۔ اکی آنکھیں نم ہوگئیں۔

''آئی لو یو مام۔ آئی لو یو سو مچ۔''

''می ٹو مائی سن۔''

اس نے آنکھیں موند لیں اور ممتا کی اس خوشبو کو اپنے اندر اتارنے لگا جو اس وقت ان کے پاس سے آرہی تھی۔

☆☆

رخشی نے بیگ گھسیٹ کر دروازے کے پاس رکھا اور رکشے والے کو پیسے دینے کے لئے ننھے کو بائیں بازو میں لیتے ہوئے کندھے سے لگایا اور روپے دے کر یونہی بائیں کندھے سے لگائے لگائے اس نے دروازے پر دستک دی۔ ننھا رکشے میں بیٹھتے ہی سو گیا تھا...... تھوڑی دیر بعد اسد نے دروازہ کھولا ایک لمحہ کو اس کی آنکھوں میں حیرت نمودار ہوئی لیکن دوسرے ہی لمحے اس کی آنکھیں چمکنے لگیں اور ہونٹوں پر مسکراہٹ بکھر گئی۔

اس نے جھک کر بیگ اٹھایا اور متلاشی نظروں سے ادھر اُدھر دیکھا۔

''اکیلی آئی ہو۔''

''ہاں۔''

رخشی نے اثبات میں سر ہلا دیا اور ننھے کو دائیں بازو میں منتقل کرتے ہوئے اس کے پیچھے پیچھے چلتی ہوئی اندر داخل ہوئی...... اسد نے بیگ برآمدے میں رکھ دیا تھا۔ وہ وہیں بچھی چارپائی پر بیٹھ گئی اور ننھے کو گود میں لٹا لیا۔ اسد نے جھک کر ننھے کو دیکھا۔ وہ سوتے میں ہونٹ چوس رہا تھا۔ اس نے جھک کر اسے چوما۔ رخشی کا دل زور سے دھڑکا۔ اسد کا سر اس کی تھوڑی کو چھو رہا تھا...... اس کا دل پرسکون سا ہوگیا۔ ورنہ گھر سے نکلنے اور رکشے سے اتر کر دستک دینے تک وہ بہت مضطرب تھی۔ بہت بے چین۔ نہیں جانتی تھی کہ یہاں اس کے ساتھ کیا سلوک کیا جائے گا۔ کیا خبر اسد کی ماں اور اسد اسے گھر میں ہی نہ گھسنے دیں۔ لیکن بہرحال اس نے یہاں آنے کا فیصلہ کرلیا تھا...... سو وہ آگئی تھی...... نتائج کی پروا کیے بنا۔ ابا پر وہ مزید بوجھ نہیں ڈالنا چاہتی تھی۔ اس کی شادی کے بعد سے تو جیسے ابا بالکل ہی چپ ہو کر رہ گئے تھے۔ ہر وقت پریشان رہتے...... حالانکہ پہلے وہ کبھی بیمار نہیں پڑے تھے اور اماں ہر وقت ٹھنڈی آہیں بھرتی تھیں۔ بلکہ اسے آنا ہی نہیں چاہئے تھا۔ بہت ہوتا تو اسد کی والدہ اور بہنیں کوسنے دیتیں لڑتی جھگڑتیں...... وہ خاموش رہتی تو خود ہی چپ ہوجاتیں۔ آسیہ صحیح ہی تو کہتی ہے کہ عورت اپنی کمزوری سے شکست کھاتی ہے شوہر کے اور سسرال والوں کے مطالبات مان کر اور اگر وہ پہلی ہی بار اسد کو سختی سے کہہ دیتی کہ اس کے والدین جو کچھ دے چکے ہیں اس کے بعد اب ان کے پاس دینے کے لئے کچھ نہیں ہے تو شاید اسد کے مطالبات نہ بڑھتے۔ لیکن اس نے کب ابا سے کچھ کہا تھا۔ یا اسد نے اس سے کچھ کہا تھا وہ تو اسے میکے چھوڑ کر ڈائریکٹ ابا کے پاس پہنچ گیا تھا۔ آسیہ بہت پریشان تھی۔ پریشان تو سب ہی تھے لیکن اپنی اپنی جگہ آسیہ تو کمرے میں ٹہل ٹہل کر مسلسل بولتی رہی تھی...... اسے ابا کی بائیک کا بہت افسوس تھا۔ اور اب یہ گھر...... یہ گھر بھی اگر بک گیا تو ہم کہاں جائیں گے آپا۔ آپ نے سوچا۔''

''آسی تم پریشان نہ ہو میں نے ابا سے کہا ہے نا قسم دی ہے انہیں اپنی کہ وہ گھر گروی نہیں رکھیں گے۔''

لیکن آسیہ نے شاید اس کی بات نہیں سنی تھی۔

''اگر گھر گروی رکھ بھی دیں آپا تو۔ اس کا سود ہی اتارتے عمر گزر جائے گی۔ اور جب سود نہ ادا ہوسکا تو ایک دن وہ لوگ گھر پر قبضہ کرنے آجائیں گے اور ہم......''

''خدا کے لیے، چپ ہوجاؤ آسیہ۔''

رخشی نے دہل کر اسے دیکھا تھا۔

''میں نے کہا نا گھر گروی نہیں رکھیں گے۔ کبھی بھی نہیں۔''

''تو کیا کریں گے آپا۔''

وہ ان کے قریب ہی آکر بیٹھ گئی تھی۔ ''تمہارے کہنے سے کیا ہوتا ہے۔ ہمارے پاس اس کے سوا اور کوئی راستہ بھی تو نہیں ہے نا تمہارا گھر بسانے کا...... ابا دفتر سے پہلے ہی کافی ایڈوانس لے چکے ہیں۔ اماں کے پاس زیور کے نام پر شاید کچھ ہلکا پھلکا سا ہو...... نہیں آپا تم ابا سے اپنی قسم واپس لے لو...... ہمیں گھر گروی رکھنا ہی ہوگا۔ ہم کوشش کریں گے کہ جلد ہی بینک کا قرض اتار دیں میرے امتحان ہونے والے ہیں نا میں فوراً ہی جاب کرلوں گی...... ویسے تمہاری ساس ہیں بہت عقلمند۔''

وہ ہولے سے ہنسی تھی۔

''ہمارا دھیان شاید اس طرف نہ جاتا۔ مشورہ اچھا دیا انہوں نے۔''

وہ چپ چاپ اسے بولتے دیکھتی رہی۔

''آسی...... میں نے کہا نا کہ اس بار اسد کا مطالبہ نہیں مانا جائے گا...... چاہے کچھ بھی ہوجائے۔'' وہ سونے کے لئے لیٹ گئی تھی لیکن نیند آنکھوں سے دور تھی...... ساری رات جاگ کر اس نے فیصلہ کیا تھا کہ اسے واپس چلے جانا چاہئے...... اسد مجھے تو دھتکار سکتا ہے لیکن کیا اپنی اولاد کو بھی دھتکار دے گا میں اس سے کہوں گی ننھے کے صدقے میں مجھے اپنے قدموں میں جگہ دے دو۔ یہاں رہنے دو روکھی سوکھی کھا کر گزارا کرلوں گی۔ سلائی مشین لے کر سلائی کرلوں گی۔ دونوں کی آمدنی سے وقت گزر جائے گا۔ فیصلہ تو اس نے رات میں ہی کرلیا تھا...... صبح آسیہ اور فاکیہ کے کالج جانے کے بعد اس نے جلدی جلدی ننھے کی چیزیں اکٹھا کر کے بیگ میں ڈالیں اور جب اماں کچن میں تھیں اور ابا کمرے میں تھے تو پہلے اس نے بیگ اٹھا کر دروازے کے پاس رکھا...... اور پھر کچن کے پاس جاکر اماں کو بتایا اماں میں ذرا پڑوس میں جارہی ہوں...... وہ بتا کر نہیں جانا چاہتی تھی اسے ڈر تھا کہ کہیں اماں روک نہ لیں ابا منع نہ کردیں۔ لیکن اس نے فیصلہ کرلیا تھا کہ جو بھی ہے اب اسے خود سہنا ہے۔ والدین کو تکلیف نہیں پہنچانی۔ رکشہ گھر کے باہر سے ہی مل گیا تھا...... جب تک اماں اٹھ کر دروازہ بند کرنے آتیں اور جھانک کر باہر دیکھتیں وہ رکشے میں بیٹھ چکی تھی۔

اسد سیدھا ہوا تو دونوں کی نظریں ملیں۔ رخشی کا دل پھر دھڑکا۔

''سو رہا ہے۔''

''اسد ابھی تک اس کے بے حد قریب کھڑا تھا۔

''ہاں رکشے میں بیٹھتے ہی سو گیا تھا۔''

اس نے نظریں جھکالیں۔ اسد کی آنکھوں میں اس وقت جو التفات جھلک رہا تھا ایک لمحہ کے لئے وہ بھی

مزیدار کھانا بنانے کا آسان ساگر

ہفتے کے اختتام پر آپ اپنی پسندیدہ ڈش بنانے کے بارے میں سوچ رہی ہیں لیکن اپنی منتخب کردہ ڈش میں استعمال ہونے والے اجزائے ترکیبی کی لمبی لسٹ کے بارے میں پڑھ کر آپ شدید قسم کے دباؤ میں مبتلا ہو جاتی ہیں اور اسے ایک دردِ سر سمجھتے ہوئے بجھے دل کیساتھ اپنی پسندیدہ ڈش بنانے کا ارادہ ترک کر دیتی ہیں حالانکہ یہ اتنا بھی مشکل نہیں ہے جتنا کہ آپ نے اسے سمجھ لیا ہے۔ اگر آپ کا ارادہ کوئی ایسی ڈش بنانے کا ہے جس میں بہت سے مصالحہ جات استعمال ہوتے ہیں تو اس سے پہلے کہ آپ اپنے کھانا بنانے کی ابتدا کریں تمام مصالحہ جات کو پہلے سے نکال کر اپنے کچن کاؤنٹر پر اکھٹا کر کے رکھ لیں۔ اس طرح سے کھانا بناتے ہوئے آپ نہ تو کسی بوکھلاہٹ کا شکار ہوں گی اور نہ ہی ڈش میں کسی مصالحے کو شامل کرنا بھولیں گی۔ یہ آپ کے کوکنگ کے عمل کو زیادہ آسان اور پُرلطف بنا دیگا اور ڈش کو آپ کا من پسند و مزیدار ذائقہ بھی عطا کرے گا۔

بے کل ہو گئی تھی۔ اسد بغور اسے دیکھ رہا تھا۔ یہ اس کی بیوی تھی...... اور کتنے دنوں سے وہ اس سے دور تھا۔ اس کا دل چاہا وہ اسے بانہوں میں بھر لے اور اسے پیار کرے بہت سارا...... اگر اس کے گھر والے رقم نہیں دے رہے تو اس میں رخشی کا کیا قصور تھا...... بہرحال اب تو وہ آ گئی ہے...... اس نے جھک کر ننھے کو اٹھا لیا۔

"ارے جاگ جائے گا۔"

رخشی نے اسے روکا...... ہاتھوں کا لمس اندر تک بجلی سی دوڑا گیا۔

"تو جاگنے دو۔"

اس کی آواز بھاری ہو رہی تھی۔ ننھے نے کسمسا کر آنکھیں کھول دی تھیں۔ ننھے کو بازوؤں میں لئے وہ رخشی کو دیکھ رہا تھا۔ آنکھوں میں اشتیاق تھا۔ جذبے پوری شدت سے ان میں لو دے اٹھے تھے۔ چہرہ گرم ہو رہا تھا۔

"رخشی۔"

اس کی آواز سرگوشی جیسی تھی۔

"اماں اور باقی لوگ کہاں ہیں۔"

"چھوٹی، بڑی دونوں اماں کے ساتھ پڑوس میں گئی ہیں۔ ادھر پڑوس میں جو خالہ رہتی ہیں ان کی بیٹی کی شادی ہے۔ آج جہیز کے کپڑے ٹانک رہے ہیں ابھی آ جائیں گی۔"

"اچھا۔"

رخشی نے اس سے نظریں چرالی تھیں۔ اسد کی آنکھوں میں دہکتے جذبوں کی تپش اس کے دل کو بھی آنچ دے رہی تھی۔

"آخر یہ میرا شوہر ہے ننھے کا باپ۔ مجھے بھلا کیوں چھوڑے گا۔"

ننھا رونے لگا تھا۔ اسد نے اسے تھپکا۔ لیکن وہ اور زیادہ رونے لگا۔

"لائیں مجھے دے دیں بھوک لگی ہو گی۔"

اس نے ننھے کو لے کر تھپکا اور جھک کر بیگ کی زپ کھول کر فیڈر نکالا۔

"دودھ...... دودھ ہو گا۔"

رخشی کی آواز آہستہ تھی۔ "میں نے سوچا تھا دودھ رکھ لوں گی لیکن پھر جلدی میں خیال ہی نہیں رہا۔"

"میں دیکھتا ہوں کچن میں۔"

اسد کچن میں چلا گیا تو ننھا جو فیڈر دیکھ کر خاموش ہوا تھا پھر رونے لگا وہ اسے تھپکنے لگی۔

"تم اسے چپ کراؤ۔ میں جنرل اسٹور سے دودھ کا پیکٹ لے آتا ہوں...... کچن میں دودھ نہیں ہے۔"

اسد جلدی سے باہر نکل گیا۔ رخشی یونہی ننھے کو کندھے سے لگا کر تھپکنے لگی۔ اسد فوراً ہی آ گیا تھا۔ ننھے کو اسد کے حوالے کر کے اس نے جلدی جلدی دودھ گرم کر کے فیڈر میں ڈالا اور وہاں باہر ہی برآمدے میں بچھی چارپائی پر بیٹھ گئی...... اور ننھے کو گود میں لے کر اس کے منہ میں فیڈر دے دیا۔ اسد اس کے بالکل قریب ہی بیٹھ گیا چوں کہ اس کے کندھے اس کے کندھوں کو مس کر رہے تھے۔ رخشی کے اندر ہلچل مچی تھی۔ ننھا جلد ہی سو گیا تھا۔ "لاؤ اسے مجھے دو اندر کمرے میں لٹا دوں۔"

رخشی نے آہستگی سے اس کے منہ سے فیڈر نکالا اور پھر دوپٹے کے پلو سے اس کے ہونٹ پونچھے۔ اسد نے اٹھتے ہوئے ننھے کو گود میں لے لیا۔ وہ ذرا سا کسمسایا اور پھر اس کے کندھے پر سر رکھ دیا۔

"تم بھی آ جاؤ نا اندر کمرے میں۔ ابھی برآمدے میں دھوپ آ جائے گی۔"

وہ اٹھی دھڑ دھڑ کرتے دل کو سنبھالے اور جھک کر بیگ اٹھانا چاہا۔

"بیگ رہنے دو۔"

اسد مڑ کر اسے ہی دیکھ رہا تھا۔

"میں ننھے کو لٹا کر لے آتا ہوں۔ ایسا کرو پیسے نکال کر لے آؤ...... بیگ رہنے دو اتنی رقم ہے باہر مت چھوڑو۔"

"کیسی رقم۔"

وہ ٹھٹک کر رک گئی۔

"بیگ میں تو کوئی رقم نہیں ہے۔"

"کیا تم رقم نہیں لے کر آئی ہو؟"

اسد کی آنکھوں میں حیرت تھی۔

"نہیں۔"

"رخشی ہولے ہولے چلتی ہوئی اس کے قریب آ کھڑی ہوئی۔"

"ابا کے پاس کچھ نہیں ہے وہ کہاں سے دیں......"

"وہ اماں نے کہا تو تھا کہ مکان......"

"نہیں اسد وہی تو ایک سر چھپانے کا آسرا ہے...... اور پھر وہ سارا گھر ہمارا نہیں ہے۔ حسن اور چچی جان کا بھی ہے۔"

"لیکن وہ اماں۔"

اسد کو کچھ سمجھ نہیں آئی کہ وہ کیا کہے۔ رخشی اس کے قریب کھڑی تھی۔ اس کی بیوی تھی...... اتنے دنوں بعد وہ اس سے ملی تھی اور وہ اس کے قرب کی آنچ سے پگھلا جا رہا تھا۔

"اچھا...... خیر اندر آؤ اس سلسلے میں پھر بات کرتے ہیں۔"

وہ اس کے پیچھے ہی کمرے میں چلی آئی۔ کمرہ ویسا ہی تھا...... جیسا چھوڑ کر گئی تھی...... وہی خوبصورت بیڈ...... بیڈ کے ساتھ کی دو صوفہ چیئرز...... یہ سب کچھ بھی کتنی مشکل سے کیا تھا ابا نے۔ آسیہ کو اس کا بیڈ بہت پسند تھا...... لیکن اسد کی ماں نے کتنی باتیں کی تھیں...... بس صرف بیڈ اور صوفہ چیئرز...... سائیڈ ٹیبل اور نہ ڈریسنگ نہ ڈائننگ سیٹ...... نہ صوفہ سیٹ...... ہمارے سمدھیوں نے بھی فرنیچر کے نام پر کیا دیا...... وہ ہر آنے جانے والے سے کہتی تھیں لیکن اس کے کمرے میں گنجائش ہی کتنی تھی...... بمشکل تو یہ بیڈ آیا تھا۔ بیڈ پر اس کے جہیز کی ہی بیڈ شیٹ بچھی تھی۔ اسد نے ننھے کو بیڈ پر لٹا دیا تھا وہ بھی قریب ہی بیٹھ گئی۔

"تمہارے ابا کہیں سے قرض بھی تو لے سکتے ہیں۔"

اسد کے لہجے میں غیر معمولی نرمی تھی۔

"لیکن اسد کہاں سے دفتر سے تو وہ پہلے ہی قرض لے چکے ہیں اور ہمارے جاننے والے کون سے لکھ پتی ہیں۔ سب ہی بمشکل سے گزارا کر رہے ہیں" اسد ایک لحہ کو خاموش ہو گیا۔

"اچھا خیر...... آج تو تم رہو ادھر، کل میں تمہیں پھر لے جاؤں گا، ادھر ایک بار پھر بات تو کرو ابا سے شاید کہیں سے قرض مل جائے دیکھو میں کاروبار سیٹ ہونے کے بعد رقم لوٹا دوں گا۔"

رخشی کو اسد سے اتنی نرمی کی توقع ہرگز نہ تھی شاید یہ بے اختیار امڈ آنے والے فطری جذبے کا اثر تھا یا پھر اتنے دنوں بعد بیوی اور بچے کو قریب پا کر دل میں نرمی اتر آئی تھی۔ رخشی نے بہتر سمجھا کہ وہ اسی وقت اسد سے صاف صاف بات کرے۔

"نہیں اسد میں ابا سے کچھ نہیں کہوں گی نہ ہی میں کل واپس جاؤں گی...... میں اپنے لئے انہیں عذاب میں مبتلا نہیں کر سکتی۔"

"اور میں رخشی۔"

اس کے لہجے میں شیرینی سی گھل گئی۔

"میں اور ہمارا بچہ عذاب میں مبتلا رہیں۔ مجھے کہیں بھی جاب نہیں مل رہی...... آسان نہیں ہے جاب ملنا...... اور پھر یہ دکان مل رہی ہے بعد میں شاید یہ بھی نہ ملے۔ مجھے یقین ہے کہ کاروبار چل نکلے گا۔"

"تمہاری بات صحیح ہے اسد۔ تم اپنے کسی دوست سے بات کر کے دیکھو یہ چوڑیاں اور یہ ٹاپس ہیں یہ بیچ دیں۔"

اس نے ہاتھوں اور کانوں کی طرف اشارہ کیا اور ابھی اسد نے کوئی جواب نہیں دیا تھا کہ باہر دروازے پر دستک ہوئی۔

اسد باہر چلا گیا کچھ دیر بعد باہر سے آواز آئی۔

"یہ بیگ کس کا پڑا ہے۔ کون آیا ہے؟"

"اماں رخشی آ گئی ہے۔"

"ارے آ گئی۔"

"ہاں اماں۔"

"اسد اور اماں آگے پیچھے ہی کمرے میں داخل ہوئے۔ رخشی نے کھڑے ہو کر انہیں سلام کیا۔"

"دیکھوں...... میرا پوتا کیسا ہے۔"

اس کے سلام کا جواب دے کر وہ پلنگ کی طرف آئیں جھک کر ننھے کے ماتھے پر بوسہ دیا اور مڑ کر اسد کی طرف دیکھا۔

چھوٹی بڑی ادھر ہی رہ گئی ہیں۔ شام کو آئیں گی نفیسہ نہیں آنے دے رہی تھی۔

اِدھر اُدھر دیکھ کر ایک ٹھنڈی سانس بھر کے وہ چیئر پر بیٹھ گئیں۔

"ہائے اسد کیا بتاؤں کتنا خوبصورت فرنیچر ہے۔ ڈریسنگ ٹیبل کے علاوہ صوفہ سیٹ اور ڈائننگ ٹیبل بھی ہے۔ ان کا تو گھر بھر گیا۔ کتنا کہا تھا تجھ سے کہ نفیسہ سے شادی کر لے۔"

"اماں۔"

اسد نے برا سا منہ بنایا۔

"اتنا سا تو قد ہے اس کا اوپر سے پکوڑا سی ناک......"

"لے ناک اور قد کو چاٹنا تھا کیا گھر بھر جاتا تیرا۔"

رخشی سر جھکائے بیٹھی رہی وہ ایسے تیروں کی عادی تھی۔ یکایک انہوں نے اپنا رخ رخشی کی طرف کیا۔

"یہ اچھا کیا تمہارے ابا نے تمہیں بھیج دیا۔ اب ایسا کر اسد کل ہی جا کر دکان کی بات کر کے کچھ مال ڈال لے۔"

وہ بات کرتے کرتے اسد کی طرف مڑ گئی تھیں اور پھر دوبارہ رخشی کی طرف متوجہ ہوئیں۔

"پورے پچاس لائی ہو نا...... دیکھا جائے تو بزنس شروع کرنے کے لئے پچاس ہزار کی کیا اہمیت ہے لیکن ایسے بھوکے ننگے سسرال سے اس سے زیادہ کی کیا امید کی جا سکتی ہے۔"

"اماں وہ۔"

رخشی نے تھوک نگلا۔

"پیسوں کا بندوبست نہیں ہو سکا۔"

مایونیز کھائیں اور جلد بھی چمکائیں

سردیوں میں جلد خشک ہوجاتی ہے اور جلد کو بہت زیادہ چکناہٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔ مایونیز یوں تو مختلف طریقوں سے مثلاً برگر، بروسٹ وغیرہ کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ لیکن یہ چہرے پر بھی لگایا جاسکتا ہے۔ کیونکہ اس میں شامل اجزاء انڈہ اور تیل خشک جلد کو پررونق اور ہموار بنانے کے لیے نہایت مفید ہوتے ہیں۔ مایونیز کو چہرے اور گردن پر لگالیں اور 20 منٹ بعد سادے پانی سے چہرے اور گردن کو اچھی طرح دھولیں۔ اس سے آپ کی سردی میں مرجھائی ہوئی پژمردہ جلد صحت مند چمکدار اور خوبصورت ہوجائے گی اگر آپ کے گھر کے فریج میں فی الوقت مایونیز موجود نہیں ہے تو آپ انڈے کی زردی کو زیتون کے تیل میں مکس کرکے بھی لگاسکتی ہیں۔ اس سے بھی مایونیز جیسے نتائج برآمد ہوسکیں گے تو پھر ابھی فریج کا رخ کریں مایونیز نکالیں لیکن کھائیں نہیں بلکہ چہرے پر لگا کر جلد چمکائیں۔

''کیا؟''

ان کی آواز خاصی اونچی تھی۔

''تو پھر کس لئے آئی ہے۔''

''اماں یہ میرا گھر ہے۔ میرے شوہر کا۔'' رخشی نے ہمت باندھی۔

''مجھے آخر کار یہاں ہی آنا تھا کب تک وہاں بیٹھتی۔''

''ارے لو، کہہ نہیں آئی تھی میں کہ جب تک بندوبست نہیں ہوجاتا ادھر ہی رہو...... اپنے کھانے کے لالے پڑے ہیں اوپر سے یہ آگئیں...... چل اٹھ۔''

انہوں نے بازو سے پکڑ کر اسے اٹھایا۔

''اٹھا بیگ اور جیسے آئی ہے ویسے ہی انہی قدموں سے واپس چلی جا۔''

''نہیں اماں میں نہیں جاؤں گی......''

''ارے کیسے نہیں جائے گی چل نکل۔''

انہوں نے اسے دھکا دیا وہ بے دھیانی میں کھڑی تھی لڑکھڑا کر گری۔ دروازے کے ہینڈل سے سر ٹکرایا اور خون بہہ نکلا۔ اسد خاموش کھڑا تھا۔ انہوں نے گھسیٹ کر اسے کمرے سے باہر نکالا۔

''یہ میرے شوہر کا گھر ہے اور میں یہاں سے اب مر کر ہی جاؤں گی۔ یہی میرا گھر ہے۔''

''تیرا گھر۔''

وہ ہنسی۔

''تیرے باپ نے جہیز میں دیا تھا۔ سن اسد کہتی ہے میرا گھر۔ میں کہتی ہوں تو نے گھسنے ہی کیوں دیا اسے......''

''اماں...... میں...... اب آگئی ہے تو رہنے دیں کل لے جاؤں گا۔''

اسد نے آہستہ سے کہا۔

''جیسے آگئی ہے ویسے ہی چلی جائے تو کیوں چھوڑ آئے گا...... مرد کی زبان ہوتی ہے کہہ دیا تھا نا کہ پیسوں کا انتظام ہوگیا تو آجانا...... ورنہ......''

اسد کے اندر لو دیتے جذبے بجھنے لگے۔ چہرے کا رنگ بدلا۔

''چل رخشی چل جا...... اماں کہہ رہی ہیں تو جا۔''

''میں نے آپ کو بتادیا ہے نا اسد کہ میں پیسے نہیں لاؤں گی...... نہ ہی ہم مکان گروی رکھیں گے...... ابا کے پاس کچھ نہیں ہے دینے کو...... اور مجھے یہاں ہی رہنا ہے اب اپنے گھر میں......''

وہ چارپائی پر بیٹھ گئی۔ ''ارے پھر وہی اپنا گھر......'' انہوں نے کمر پر ہاتھ رکھ کر اُسے گھورا۔

شوہر کا گھر اپنا ہی گھر ہوتا ہے اماں۔

''تو چل یہ شوہر والا ٹنٹا بھی ختم کر۔''

انہوں نے مڑ کر اسد کی طرف دیکھا۔

''چل ''مکا'' یہ قصہ بھی۔''

''اماں پلیز۔''

''مجھے مت ڈرا اور اپنے پلیز کو رکھ اپنے پاس۔ اس گھر میں رہنا ہے تو جا اور رقم لا۔''

''اماں اب کچھ نہیں رہا ان کے پاس۔'' اس نے ملتجی نظروں سے اسد کی طرف دیکھا۔ تو پھر جاکر بیٹھ جا ان کے دروازے پر تیرے نصیب......'' وہ عجب طرح سے ہنسی۔

میں تو اپنے اسد کی دوسری شادی کرادوں گی۔ اتنی اچھی لڑکی دیکھی ہے میں نے کاروبار بھی کرائیں گے اور گھر بھی دیں گے۔ ایسا شریف پڑھا لکھا لڑکا کہاں ملتا ہے آج کل۔

چل اٹھ۔ انہوں نے بازو سے پکڑ کر اٹھایا۔

نہیں جاؤں گی اماں۔

رخشی نے دوپٹے کا پلو پیشانی پر رکھ کر لہو پونچھا۔

''حق ہے میرا اس گھر پر۔''

''کیسا حق...... اور بول نا بولتا کیوں نہیں۔ دو بول بول کر حق ختم کر اس کا۔''

''نہیں اسد ایسا مت کرنا، پلیز ایسا مت کرنا۔ اتنی سی بات پر......''

رخشی نے تڑپ کر کہا تو اماں نے اسد کے بازو کو جھنجھوڑ دیا۔

''ارے بول نا بیوی کو دیکھ کر گلے میں کچھ پھنس گیا ہے۔'' رات تیرے کہنے پر ہی تو میں نے نفیسہ کے ماموں سے بات کی تھی۔ وہ تیار ہیں بیٹی دینے کو...... لیکن پہلے طلاق دینی ہوگی تجھے......''

''رخشی میں نے تجھے طلاق دی۔''

میں نے تجھے طلاق دی۔ رخشی میں نے تجھے طلاق دی۔

رخشی ہکا بکا سی کھڑی کبھی اسے دیکھتی کبھی اماں کو جو تمسخر سے اسے دیکھ رہی تھیں۔

''بول ری بول نا اب بھی تیرا حق ہے۔ یہ گھر تیرا ہے......'' رخشی ساکت کھڑی تھی...... تب ہی کھلے دروازے پر دو تین بار دستک دے کر حسن اندر داخل ہوا۔ برآمدے میں ساکت کھڑی رخشی...... اس کی پیشانی سے بہتا خون...... اور تمسخر سے اسے دیکھتی ہوئی اسد کی والدہ...... اس نے باری باری سب کو دیکھا...... رخشی کے اس طرح اچانک چلے آنے پر سب ہی پریشان ہوگئے تھے۔

''اسد بھائی کی والدہ بہت ظالم ہیں کہیں آپا کو کوئی نقصان نہ پہنچائیں۔''

آسیہ نے حسن سے کہا تو حسن اسی وقت ان کی خبر لینے کے لئے تیار ہوگیا۔

''ٹھیک ہے میں جاتا ہوں اور اسد بھائی کو بتا بھی دوں گا کہ پیسوں کا بندوبست ہوگیا ہے...... اس نے دروازے پر آکر دستک دی تھی...... اندر سے آنے والی آوازوں سے پریشان ہوکر اس نے دروازے کو دھکیلا تو سامنے ہی وہ تینوں کھڑے نظر آگئے۔''

''چلو جی لے جاؤ اپنی آپا کو...... ہم نے طلاق دے دی۔''

''نہیں۔'' اس کے لبوں سے بے ساختہ نکلا تھا یکدم آگے بڑھ کر اس نے رخشی کے کندھے پر غیر ارادی طور پر اپنا ہاتھ رکھا۔ رخشی نے نظریں اٹھائیں۔ ویران آنکھیں ماتھے پر خون کے قطرے۔

''یہ...... یہ سب کیا ہے اسد بھائی۔''

''اماں صحیح کہہ رہی ہیں۔ میں نے رخشی کو طلاق دے دی ہے۔''

اسد تیزی سے کہہ کر اندر کمرے کی طرف بڑھ گیا۔

رخشی بے دم سی ہوکر گرنے لگی تو حسن نے اسے تھام لیا۔

''ہم نے تو پیسوں کا بندوبست کرلیا تھا آپا...... پھر......''

''آپ نے کم از کم میرا تو انتظار کیا ہوتا۔''

اس کی آواز میں ہزاروں آنسو تھے۔ اسد اندر سے ننھے کو اٹھا کر لا رہا تھا اور حسن کو سمجھ نہیں آرہا تھا کہ اس ساری صورتحال میں وہ کیا کرے۔ میکانکی انداز میں آگے بڑھ کر اس نے ننھے کو لے لیا اور تھکی تھکی آواز میں بولا۔ ''چلیں آپا۔'' رخشی نے کسی روبوٹ کی طرح جھک کر بیگ اٹھایا اور آہستہ قدموں سے ادھر ادھر دیکھے بغیر اس کے پیچھے چل دی۔

☆☆

''وہ کیسی ہے۔'' جینی نے پوچھا۔

''کون؟'' آرب نے بے دھیانی سے کہا۔

''تمہاری فیانسی۔''

''پتا نہیں۔'' آرب کی نظروں نے جینی کو اپنے حصار میں لیا...... نیلی جینز پر وہ سندھی کڑھائی والا اونچا کرتا پہنے ہوئے تھی۔ جو اس نے کل ہی انارکلی

میک اپ کے ذریعے گول چہرے کو پتلا کس طرح بنائیں؟

اگر آپ کا چہرہ بالکل چاند کی طرح گول ہے لیکن آپ کو ٹی وی میں آنے والی سلم اور اسمارٹ ماڈلز کا پتلا لمبوتری شیپ کا چہرہ پسند ہے اور آپ چاہتی ہیں کہ آپ کا بھی چہرہ ان ماڈلز کی طرح ہو جائے تو ایک میک اپ ٹرک ضرور آزما کر دیکھیں۔ جس سے آپ کا گول چہرہ کچھ حد تک پتلا نظر آئے گا اور آپ لوگوں کو دھوکہ دینے میں کامیاب ہو جائیں گی' میک اپ بیس لگانے کے بعد آپ اپنے گالوں کو اندر کی طرف کھینچیں اور مچھلی کی طرح گول ہونٹ بنالیں۔ اب جو گڑھے آپ کے گالوں پر بن گئے ہیں۔ ان پر برش کی مدد سے ڈارک کلر کا براؤنزر لگائیں پھر چہرے کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور ہلکے رنگ کا گلابی شیڈ بلش آن برش کی مدد سے لگائیں۔ آخر میں براؤنزر اور بلش آن کو اچھی طرح بلینڈ کر کے ہموار کرلیں تا کہ بھدا تاثر نہ دے۔ اب شیشے میں اپنا سلم چہرہ دیکھ کر آپ یقیناً خوش ہو جائیں گی۔

سے لیا تھا اور اس وقت وہ شاید دنیا کی ساری عورتوں سے زیادہ خوبصورت لگ رہی تھی۔

''یعنی تمہیں نہیں پتا کہ تمہاری منگیتر کیسی ہے۔ بدصورت ہے، خوبصورت ہے؟ دبلی ہے موٹی ہے۔''

''ہاں مجھے نہیں پتا۔''

آرب کے لہجے میں بے بسی تھی۔

میں نے کبھی اسے دھیان سے نہیں دیکھا۔

یکا یک جینی کی آنکھوں میں ستارے چمکنے لگے۔

''اس لئے نا کہ تمہارے دل میں پہلے سے ہی میں رہتی ہوں۔''

وہ تھوڑا سا اس کی طرف جھکی پوچھ رہی تھی...... یا حقیقت بتا رہی تھی...... یہ سچ ہے کہ اس نے جتنی بار بھی ماہین پر نظر ڈالی تھی وہ سرسری نظر تھی۔ شاید اسی لئے کہ اس کے دل پر پہلے ہی جینی کا نقش کندہ ہو چکا تھا۔

''تم اس سے انکار نہیں کر سکتے آرب۔''

وہ مسکرائی۔ آرب کو اس کا پورا وجود مسکراتا ہوا لگا...... مسکراہٹ اس کی سبز آنکھوں میں لہرائی تھی اور پھر ہونٹوں پر بکھر گئی تھی۔

''تم ایسے شخص ہو جو اپنی خواہش سے مکر رہے ہو اس شخص کی طرح ہو تم جو تپتے صحرا میں پا پیادہ چل رہا ہو اس کے ہونٹ پیاس سے تڑخ رہے ہوں لیکن وہ اپنی چھاگل خود ہی توڑ کر اپنی پیاس سے مکر جائے۔''

''آرب نے اپنے اندر دور تک ایک تپتا صحرا محسوس کیا اور اسے لگا جیسے اس کے ہونٹ پیاس سے تڑخ رہے ہوں۔ اس نے اپنے خشک ہونٹوں پر زبان پھیری۔

''کیا تم اتنی دور سے مجھے یہی بتانے آئی ہو۔''

''نہیں۔''

جینی کی آنکھوں کے ستارے بجھ سے گئے۔

''میں پرایا ہونے سے پہلے تمہیں دیکھنا چاہتی تھی۔ اور اسے بھی جسے تم نے منگنی کی انگوٹھی پہنائی ہے۔ مجھے اس سے ملواؤ نا۔''

''کیا کرو گی مل کر۔''

''دیکھوں گی۔''

وہ دانتوں سے ناخن کتر رہی تھی جو اس کے اندرونی اضطراب کا پتا دے رہے تھے۔ جب وہ اندر سے پریشان ہوتی تھی تو یونہی ناخن کترنے لگتی تھی۔

''اچھا ناخن کترنے بند کرو۔ میں خضر سے تصویریں لے آؤں گا اس نے بنائی تھیں۔''

''تم نے مجھے ابھی تک خضر سے بھی نہیں ملوایا اور نہ ہی بابا سے۔''

''اچھا سوچوں گا۔''

''لیکن اس میں کیا حرج ہے۔ آخر تم نے میرا ذکر تو کر رکھا ہے نا ان سے۔''

''ہاں کوئی حرج نہیں۔''

''آرب پتا نہیں کیا سوچ رہا تھا۔'' اس وقت وہ ہوٹل میں جینی کے کمرے میں بیٹھا تھا۔ اس رات جینی کی آمد جتنی غیر متوقع اور حیران کن تھی...... جینی کو اتنے سالوں بعد ایئر پورٹ پر دیکھ کر اسے اتنی حیرت نہ ہوئی......

وہ ویسی ہی تھی نازک کومل اور حسین۔

''کیسا لگا میرا سرپرائز۔''

''اچھا......''

کچھ دیر کو وہ سب کچھ بھول گیا تھا۔ بیتے دنوں نے اندر ہلچل مچا رکھی تھی...... وہ اور جینی جینی اور وہ...... سارے منظر یکے بعد دیگرے آنکھوں کے سامنے آرہے تھے۔ جب گاڑی اس نے ہوٹل کے سامنے روکی تو جینی نے شکوہ بھری نظروں سے اسے دیکھا۔

''تو تم مجھے اپنے گھر میں نہیں ٹھہراؤ گے آرب۔''

وہ ماہین سے گفتگو ادھوری چھوڑ کر اور خضر کے سوالوں کے مختصر جواب دیتا ہوا فوراً ہی گھر سے نکل آیا تھا کہ ایک اجنبی ملک میں وہ پریشان ہو رہی ہوگی اور اپنے ہاں کے ماحول سے بھی وہ باخبر تھا کہ آتے جاتے لوگ ایک غیر ملکی عورت کو کیسی نظروں سے دیکھ رہے ہوں گے راستے میں دو بار تو حادثہ ہوتے ہوتے بچا تھا۔

''کم از کم تم مجھے پہلے اطلاع دے دیتیں تو تمہیں پریشانی نہ ہوتی۔''

''تمہیں پہلے بتاتی تو تم مجھے منع کر دیتے۔''

اس نے بڑے اطمینان سے چیونگم چباتے ہوئے جواب دیا تھا...... وہ تو اس کی رگ رگ سے واقف تھی۔

''کیوں صحیح کہا نا۔''

فرنٹ سیٹ پر اس کے قریب بیٹھی وہ اس کے ضبط کو آزما رہی تھی۔ اس کے مخصوص پرفیوم کی خوشبو کو ناک سکیڑ کر اس نے اپنے اندر اتارا تو وہ ہنس دی۔

''تم بالکل بھی نہیں بدلے ہو آرب...... اندر سے بالکل ویسے ہی ہو...... بس اوپر خول چڑھا رکھا ہے تم نے۔''

''اچھا یہ بتاؤ کہ کس لئے میرے ملک میں قدم رنجہ فرمایا ہے۔''

''یہاں کی سیاحت کے لئے آئی ہوں۔''

''صرف سیاحت کے لئے۔''

وہ اس کی آنکھوں میں دیکھ رہا تھا۔

''نہیں...... صرف تمہارے لئے......''

وہ مسکرائی تھی دوبارہ اس نے اسے ہوٹل میں ٹھہرانے کی وجہ نہیں پوچھی تھی۔ جب کھانا کھا کر وہ اسے کمرے میں چھوڑ کر آ رہا تھا تو وہ مچل گئی تھی۔

''اتنی جلدی جا رہے ہو آج یہاں ہی رک جاؤ۔ اتنے سالوں بعد ملے ہیں۔''

''پاگل ہو یہ پاکستان ہے۔''

''تو کچھ دیر تو رکو نا۔''

''بابا انتظار کر رہے ہوں گے۔ بارہ بجنے والے ہیں۔''

''آرب کیوں اپنے آپ کو دھوکا دے رہے ہو؟''

''نہیں تو...... میں تو دھوکا نہیں دے رہا۔ تم دے رہی ہو خود کو دھوکا......''

وہ جینی کو ہوٹل چھوڑ کر گھر چلا گیا تھا......

وہ اس کے آنے سے بہت ڈسٹرب ہو گیا تھا...... اگر جینی کو اسے جاننے کا دعویٰ تھا تو وہ بھی جینی کو جانتا تھا آخر اتنے سارے سال انہوں نے اکٹھے گزارے تھے۔ وہ اس کی صرف کولیگ ہی نہیں گہری دوست بھی تھی اور یہ دوستی کب محبت میں ڈھلی تھی اسے پتا ہی نہ چلا اور جب پتا چلا تو وہ گھبرا گیا کترانے لگا اس سے اور پھر یہاں بھاگ آیا پاکستان...... اسے لگا تھا اس کے قریب رہ کر وہ زیادہ عرصہ اس سے نہیں بھاگ سکے گا۔

اور وہ جانتا تھا جینی کیوں آئی ہے...... شاید آخری بار خود کو آزمانے آئی ہے۔ شاید اسے یقین ہے کہ وہ مجھے اپنے ساتھ شادی پر رضامند کرلے گی...... بابا اسے لاؤنج میں ہی انتظار کرتے مل گئے تھے۔

''خیریت تھی نا تم کچھ صحیح بتا کر بھی نہیں گئے خضر کو۔''

''بابا میری ایک کولیگ آئی ہے اس نے ایئر پورٹ سے فون کیا تھا۔ وہ چاہ رہی تھی کہ میں اسے پک کرلوں اور کسی اچھے ہوٹل میں لے جاؤں۔ ہم نے وہاں نیویارک میں ایک ہی کمپنی میں بہت سال اکٹھا کام کیا ہے۔''

''تو تم اسے گھر لے آتے۔ کیا سوچے گی وہ کہ پاکستانی اچھے مہمان نواز نہیں ہیں۔''

آفاق حیدر نے اطمینان کا سانس لیتے ہوئے کہا۔

''بابا میں نے مناسب نہیں سمجھا۔ پھر وہ خود بھی ہوٹل میں رہنے پر اصرار کر رہی تھی۔''

''چلو کسی روز کھانے پر بلا لینا۔ کتنے روز رہنا ہے اسے یہاں...... پہلے بتا دینا...... اجیہ کو بلا لوں گا۔''

''جی بابا۔'' لیکن بابا کے کہنے کے باوجود وہ ابھی تک جینی کو گھر نہیں لے جا سکا تھا لیکن اچھے میزبان کی طرح وہ آفس سے چھٹی کر کے تین دن سے اس کے ساتھ گھومتا پھر رہا تھا۔ کبھی مقبرہ جہانگیر کبھی شاہی قلعہ۔ اب ہفتہ اتوار کی اپنی چھٹیاں آگئی تھیں۔ وہ ناشتہ کرتے ہی گھر سے نکل آیا تھا۔

''کیا سوچ رہے ہو آرب۔''

اس نے آنکھوں میں اشتیاق بھر کے اسے دیکھا تم اعتراف کیوں نہیں کر لیتے کہ تم میرے بنا خوش نہیں رہ سکتے۔''

''کتنی بار اعتراف کروں جینی۔''

اس کے لہجے میں تھکن اتر آئی۔ اتنے دن سے وہ خود پر جبر کر رہا تھا سنبھال رہا تھا خود کو...... دل بار بار اکساتا ضروری تو نہیں جینی بھی ماما کی طرح ہو۔ لیکن ہر بار وہ دل کو سختی سے جھڑک دیتا۔

''تو پھر مجھے اپنا لو...... کیوں زندگی خراب کرتے ہو۔'' بہت بار کی کہی ہوئی بات اس نے پھر کہی اور اس نے بے بسی سے اس کی طرف دیکھا۔

''تم جانتی ہو نا یہ ممکن نہیں ہے۔''

''کیوں ممکن نہیں ہے...... تم خود بھی تو آدھے برٹش ہو...... اگر ہمارے بچے آدھے امریکن ہوئے تو کیا حرج ہے۔''

''یہی تو مسئلہ ہے کہ میں ہاف برٹش ہوں اگر ہاف برٹش نہ ہوتا تو شاید میں ایک لمحہ بھی نہ سوچتا۔ تم بجھی ہوئی آگ کو کیوں بھڑکاتی ہو۔''

''آگ بجھی ہی کب ہے وہ تو یونہی بھڑک رہی ہے۔''

''کم آن آج شالامار چلتے ہیں۔'' اس نے بات بدلی۔

''ڈرامہ مت کرو۔'' وہ جھنجلا گئی۔

''تم جانتے ہو میں یہ سینکڑوں سال پرانے کھنڈرات دیکھنے یہاں نہیں آئی...... تم سے ملنے اور باتیں کرنے آئی ہوں۔''

''اچھا کرو باتیں۔''

اس نے ایک گہری سانس لے کر اسے دیکھا۔

''میں تو ساری زندگی تمہارے پاس رہنا اور تم سے باتیں کرنا چاہتی ہوں۔ آرب...... لیکن تم......''

''وہ اپنی جگہ سے اٹھ کر نیچے کارپٹ پر اس کی کرسی کے قریب بیٹھ گئی۔

''کیا تمہارے دل میں کوئی گنجائش نہیں ہے۔''

''تم جانتی ہو اب یہ سب بے فائدہ ہے۔ میری منگنی ہو چکی ہے......''

آرب نے دانستہ اس کی طرف نہیں دیکھا۔

''تمہارے ہاں تو مرد ایک سے زیادہ شادیاں کر سکتا ہے...... تم اس سے بھی شادی کر لو اور مجھ سے بھی......''

ناخن پالش کا صحیح انتخاب کریں

نیل پالش خریدتے وقت ہمیشہ اچھی اور معیاری کمپنی کو دھیان رکھیں۔ کیونکہ گھٹیا معیار کی نیل پالش ناخنوں کی رنگت کو پیلا کردیتی ہے۔ آج کل مارکیٹ میں جعلی کاسمیٹک اشیاء بھی فروخت ہورہی ہے۔ معیاری اور اصلی نیل کلر کی یہ پہچان ہے کہ وہ بہت مشکل سے ناخن سے ہٹتی ہے۔ نیل پالش خریدتے وقت ایک کوٹ ضرور لگا کر چیک کرلیں۔ اچھی اور بہترین معیار کی نیل پالش بھی زیادہ دن تک ناخنوں پر لگی نہ رہنے دیں۔ کیونکہ یہ بہت کیمیائی اجزاء سے مل کر بنتی ہے اور کافی عرصے تک ناخنوں پر لگے رہنے سے ناخنوں کو کمزور اور بے رونق بنادیتی ہے۔ نیل پالش صاف کرنے کے لئے کسی معیاری کمپنی کا نیل پالش ریمور استعمال کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ نیل پالش اتارنے کے ساتھ یہ اس کی چمک بھی لے اڑتا ہے۔ نیل پالش لگانے کے لئے نہایت نفاست اور احتیاط کے ساتھ ناخنوں پر پہلا کوٹ لگائیں۔ اس کے خشک ہونے کا انتظار کریں پھر دوسرا کوٹ ناخن کے سرے سے لے کر کناروں تک لگائی جائیں۔ اور جہاں تک ممکن ہو بالکل ہموار کوٹ لگائیں۔ نیل پالش کا انتخاب معیار اور جلد کی رنگت اور فیشن کو مدنظر رکھ کر کریں۔ آج کل ریڈ اور نارنجی کلر بہت ان ہے۔ ان تمام ٹپس پر عمل کر کے آپ اپنے ناخنوں کو خوبصورت اور جاذب نظر بنا سکتی ہیں۔

''یہ تم ابھی کہہ رہی ہونا۔ پھر تم اسے برداشت نہیں کروگی۔''

''تم شادی تو کرو میں سب برداشت کرلوں گی۔''

''احمقانہ باتیں مت کرو جینی ایک بات جب طے ہے...... کہ یہ ممکن نہیں ہے تو پھر ضد کیوں کرتی ہو۔''

وہ جھنجلا گیا۔ جینی کچھ دیر اسے دیکھتی رہی پھر نظریں جھکالیں لیکن اس کی سبز آنکھوں کی سطح پر پھیلتی نمی آرب سے نہ چھپ سکی۔

''او کے کل واپسی کے لئے میرا ٹکٹ کنفرم کروادو۔''

''کیوں؟''

''آرب کے لبوں سے بے اختیار نکلا لیکن دوسرے ہی لمحے اس نے سر جھکالیا......''

''تم روک لو میں رک جاتی ہوں۔''

وہ اس کی آنکھوں میں آنکھیں ڈالے کھڑی تھی۔ آرب نے نظریں جھکالیں...... اس کے پاس کہنے کے لئے کچھ نہیں تھا۔ وہ ہمیشہ ایسے ہی اسے لاجواب کردیتی تھی۔ ''ایک دو دن بعد چلی جانا۔''

''کیا کروں گی رہ کر۔''

اس نے زخمی نظروں سے اسے دیکھا۔

''الٹا تمہارے لئے آزمائش بنی رہوں گی...... تم میری ٹکٹ کنفرم کروادو اور چلو کہاں چلنے کو کہہ رہے تھے تم...... شالامار......''

''نہیں آج میرے ساتھ گھر چلو بابا اور خضر سے ملنے۔''

''جینی نے کچھ نہیں کہا خاموشی سے بیڈ پر پڑا پرس اٹھایا اور آرب کی طرف دیکھا۔''

''چلو۔''

''خضر سے مل کر تم خوش ہوگی۔''

ساتھ ساتھ چلتے ہوئے وہ بتانے لگا۔

''وہ بہت جولی بھی ہے اور بہت سنجیدہ بھی...... یعنی کبھی تو بہت جولی ہوجاتا ہے۔ بہت ہنستا ہے بہت ہنساتا ہے اور کبھی ہنسنے والی بات پر بھی نہیں ہنستا...... لیکن وہ مجھ سے بہت محبت کرتا ہے...... ہم دونوں ایک دوسرے کے بہت اچھے دوست بھی ہیں لیکن میں نے تمہارے متعلق اپنے جذبوں کا اظہار اس سے نہیں کیا۔''

جینی نے رک کر ایک نظر اس پر ڈالی لیکن کچھ نہیں کہا۔ ''اور بابا...... تم ان سے مل کر بہت خوش ہوگی میرے بابا شاید دنیا کے سارے باپوں سے زیادہ اچھے باپ ہیں۔''

وہ یونہی ہنستا تھا۔

''اور تم اس سے نہیں ملواؤ گے اپنی فیانسی سے۔''

جینی بے حد سنجیدہ تھی۔

''میں خضر سے کہوں گا تمہیں ملوالائے۔''

آرب بھی سنجیدہ ہوگیا۔

''تم کیوں نہیں۔''

''وہ میرے سامنے نہیں آتی...... ہمارے یہاں یہی سسٹم ہے منگنی کے بعد لڑکی پردہ کرتی ہے لڑکے سے۔''

''واٹ۔'' جینی کو حیرت ہوئی۔

''یعنی اب شادی تک تم اس سے نہیں مل سکو گے۔''

''یہ کس قدر بے وقوفانہ بات ہے آب۔'' وہ ہنسی۔

''جینی میرے رسم ورواج کے متعلق کچھ مت کہنا پلیز۔''

''او کے۔''

اس کا موڈ بحال ہوگیا تھا وہ یہ سوچ سوچ کر ہی محظوظ ہورہی تھی کہ آرب اپنی منگیتر سے نہیں مل سکتا سال دو سال تک جب تک شادی نہیں ہوگی تب تک......

''تمہیں ڈر نہیں لگے گا مجھے اکیلا بھیج دو گے اپنی منگیتر کے پاس...... میں نے اسے تمہارے خلاف ورغلا دیا تو...... اور اس نے منگنی توڑ دی تو۔''

''نہیں توڑے گی ورغلا کر دیکھ لینا۔''

''اتنا یقین ہے اس پر۔''

جینی کی آنکھوں سے کرب جھلکنے لگا۔

''ہمارے ہاں جب ایک بار کسی لڑکی کے ساتھ کوئی نام وابستہ ہوجاتا ہے تو وہ اسے ہر حال میں نبھاتی ہے۔''

''لیکن وہ خضر کی مام تو......''

''تم خضر کی ماما کی مثال مت دیا کرو جینی ایک عورت نے اگر ایسا کیا ہے تو سارا معاشرہ ایسا نہیں ہے۔ ہمارے ہاں عورت ہر حال میں' جانے کیسی کیسی تکالیف اٹھا کر بھی شوہر کے ساتھ رہتی ہے۔''

خضر کی ماما کے ذکر سے آرب کا موڈ خراب ہوگیا تھا پھر راستہ بھر خاموشی ہی رہی دونوں اپنی اپنی جگہ جانے کیا سوچ رہے تھے۔ بابا پورچ میں ہی مل گئے تھے۔

''ارے بابا آپ کہیں جارہے ہیں۔''

آرب نے گاڑی سے اترتے ہوئے پوچھا۔

''یہ جینی آئی ہیں میرے ساتھ۔''

''میں نہیں جارہا تھا کہیں یہ ڈگی میں فروٹ رکھوایا ہے...... خضر جارہا تھا ماہین سے ملنے...... بلکہ میں نے ہی اسے کہا ہے کہ فروٹ لے جائے بہو کے لئے۔''

انہوں نے تفصیل بتا کر جینی کی طرف دیکھا۔

''جینی میرے بابا۔''

جینی آگے بڑھی تو بابا نے اس کے سر پر ہاتھ رکھا۔

''میں تو کتنے دنوں سے یہ کہہ رہا تھا کہ کھانے پر بلاؤ اپنی کولیگ کو...... کیا کہے گی وہ واپس وطن جا کر کہ ہم اچھے میزبان نہیں ہیں۔''

اس نے ایک شکایتی نظر آرب پر ڈالی۔

اور آفاق حیدر کو تھینک یو کہتے ہوئے ان کے ساتھ چلتی ہوئی اندر آئی۔

ڈرائنگ روم کی طرف جاتے جاتے انہوں نے مڑ کر دیکھا تو آرب خضر سے اس کا تعارف کروار ہا تھا۔

''تمہارا بھائی بہت خوبصورت ہے تم سے بھی زیادہ۔''

جینی کہہ رہی تھی اور خضر ہنس رہا تھا۔

''آؤ ادھر آجاؤ۔''

''بابا چھوڑیئے تکلف نہیں کریں ٹی وی لاؤنج میں بیٹھ جاتے ہیں۔''

خضر نے بے تکلفی سے کہا تو آفاق حیدر بھی مڑ آئے۔

''کافی یا چائے۔''

خضر نے جینی سے پوچھا۔

''کافی۔''

''تمہارا گھر بہت خوبصورت ہے۔''

اس نے آرب سے کہا جو اس کے سامنے ہی صوفے پر بیٹھ گیا تھا۔

''آپ کا بیٹا پیور پاکستانی ہے۔ اس نے کچھ بھی اپنی ماما سے نہیں لیا۔ سب آپ سے لیا ہے۔''

آفاق حیدر مسکرادیئے۔

''لیکن آبی کی آنکھیں بابا جیسی نہیں ہیں۔''

خضر نے کہا۔

''میں ظاہری حلیے کی بات نہیں کررہی...... سوچ فکر اور خیال کی بات کررہی ہوں۔''

''میں ذرا اجیہ کو فون کر کے بلالوں۔''

انہوں نے آرب سے کہا۔ ''وہ اور گڑیا مل کر اچھی خاصی دعوت ارینج کرلیں گی۔''

''بابا بازار سے منگوالیں انہیں خوامخواہ۔'' آرب نے آہستگی سے کہا۔

''بازار سے بھی آجائے گا کچھ نہ کچھ لیکن گھر کا کھانا اور ذائقہ اسے ہمیشہ یاد رہے گا پھر اجیہ کمپنی بھی تو دے گی۔ ہم مردوں کی کمپنی کیا انجوائے کرے گی وہ۔''

اور آرب کو بابا کی سادگی پر ہنسی آئی۔

اتنے سال یورپ میں گزارے تھے انہوں نے لیکن جیسے سب بھول گئے تھے۔ وہ کوئی مشرقی لڑکی نہیں ہے جسے کسی لڑکی کی ہی کمپنی چاہئے۔

اس نے جینی کی طرف دیکھا جو نہ جانے کس بات پر اپنا سنہری بالوں والا سر ہلائے جارہی تھی......

آفاق حیدر انہیں باتیں کرتا چھوڑ کر لاؤنج سے باہر نکل گئے۔ ''لڑکیاں تو خوب مرتی ہوں گی تم پر۔''

جینی خضر سے کہہ رہی تھی۔

''پتا نہیں میں لڑکیوں کے سائے سے بھی بچنے کی کوشش کرتا ہوں اس لئے ایسے حادثات رونما نہیں ہوتے۔'' خضر نے بے حد سنجیدگی سے جواب دیا۔

''واقعی۔''

''ہاں واقعی۔''

''لڑکی تو میں بھی ہوں۔''

''تمہاری اور بات ہے تم مہمان ہو اور میں تمہیں اس وقت لڑکی نہیں مہمان سمجھ رہا ہوں۔''

''تم دونوں بھائی ہی عجیب ہو۔''

جینی نے کندھے اچکائے۔

''یعنی آبی کو بھی لڑکیوں سے الرجک ہے......''

خضر ہولے سے ہنسا۔

''لیکن اب تو ایک لڑکی کو عمر بھر کے لئے گلے کا ہار بنالیا ہے اس نے۔''

''تمہارے پاس اس کی فیانسی کی فوٹوگراف ہیں یہ بتارہا تھا...... دکھاؤ نا۔''

خضر نے ایک گہری نظر آرب اور اس پر ڈالی اور اپنے کمرے سے تصاویر لینے چلا گیا۔

جینی نے بہت اشتیاق سے تصاویر دیکھیں۔

''یہ بہت خوبصورت ہے۔''

''اس کی آنکھوں میں حسرت سی تھی اور ان کی چمک ماند پڑ گئی تھی یا آرب کو محسوس ہوئی تھی۔

''پلیز واش روم۔''

وہ یکدم کھڑی ہوگئی تھی۔ خضر نے واش روم تک اس کی راہنمائی کی اور واپس آکر آرب کے قریب کھڑے ہوتے ہوئے بہت آہستگی سے پوچھا۔

''آبی تم جینی سے محبت کرتے ہو پھر تم نے...... تم نے ایسا کیوں کیا؟''

اس کی آواز دھیمی تھی لیکن اس میں یقین تھا......

آرب ششدر سا ہو کر اسے دیکھنے لگا۔

اس کے بعد کیا ہوا؟
کہانی کا بقیہ حصہ
آئندہ ماہ...